ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2006 №11/44/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЖУРНАЛ

НОЯБРЬ

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

С комментариями врачей:

В.М. Костерова,
С.В. Корепанова,
А.В. Печеневского,
Б.Г. Чойжинимаева.

РОСС-RU.ПК08.В03862 от 16.01.2006

Суставит форте

Биокорректор метаболизма костно-суставной и мышечной ткани

Крем для тела

Разработано компанией «Newman nutrients AG» (Швейцария)

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ УГРОЖАЮТ КАЖДОМУ

Суставит форте. Крем для тела – современная, эффективная и комфортная защита от болезней суставов и позвоночника. В отличие от большинства препаратов, оказывает одновременно тройное действие: предупреждает воспаление, разогревает и стимулирует восстановление хряща.

Содержит «строительный материал» для суставов – хондроитин и глюкозамин, экстракт кайенского перца капсаицин, природные биостимуляторы и витамины.

Не содержит НПВП.

Крем необходим всем при наличии факторов риска: гиподинамия, простуды, физические нагрузки, возрастные изменения в суставах и позвоночнике.

Спрашивайте в своей аптеке!

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

СУСТАВИТ форте – ШВЕЙЦАРСКИЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" ноябрь 2006 №11/44

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

Из писем в рубрику

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»
с комментариями врачей

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Художник Марон КАЗАК
Верстальщик Жанна АГАПОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Сергей ФЕДОТОВ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Начинается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в *феврале, апреле, июне.*
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами – **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение *ежемесячное.*

Подписано в печать 06.11.2006 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 165 000 экз. Цена свободная. Заказ № 2316.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора **4**

Болезни органов кровообращения **6**
Комментарии В.М. Костерова
Анемия, аритмия, атеросклероз, гипертония, порок сердца, сердечная недостаточность, склероз рассеянный, сужение сосудов головного мозга, тахикардия, шум в голове, эндартериит облитерирующий, стенокардия

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа **20**
Комментарии В.М. Костерова

Ангина, астма, бронхит, гайморит, герпес, грипп, затемнение в легких, кашель, ларингит, ОРЗ, полипы в носу, пробка серная в ухе, ринит, саркоидоз, синусит, туберкулез, эмфизема легких

Болезни органов пищеварения **40**
Комментарии В.М. Костерова
гастрит атрофический, гастрит с пониженной кислотностью, геморрой, диарея, дизентерия, дисбактериоз, запоры, изжога, колит с пониженной кислотностью, колит язвенный, отравление пищевое, панкреатит, язва 12-перстной кишки, язва желудка, язва кишечника

Болезни печени
и желчевыводящих путей 63
Комментарии Б.Г.Чойжинимаева
камни в ЖП, холецистит, чистка печени и желчного пузыря

Болезни почек
и мочевыводящих путей 72
Комментарии С.В. Корепанова и А.В. Печеневского
белок в моче высокий, камни в почках, пиелонефрит, поликистоз почек, простатит, цистит

Болезни эндокринной системы
и обмена веществ 88
Комментарии А.В. Печеневского
диабет сахарный, незаживающие раны при диабете, зоб, увеличение щитовидной железы

Болезни суставов 95
Комментарии Б.Г.Чойжинимаева
артрит, артрит ревматический, артроз деформирующий, боли в челюстном суставе, остеохондроз, радикулит, суставные боли, солей отложение, шейки бедра перелом

Письмо в номер 126
бородавки

ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

Подошло время для очередного выпуска «Домашнего доктора» в нашей «Библиотечке «ЗОЖ». Многие ждут с нетерпением этих выпусков, и мы стараемся, как можем, улучшить их – подобрать наиболее интересные рецепты, отсортировать их по заболеваниям, сделать номер удобным в плане поиска нужного рецепта. Но и это не главная изюминка нашей работы.

Главное – это то, что мы добились комментариев от официальных врачей того, о чем пишет народ, что, собственно, и является настоящей народной медициной. Конечно, мы понимаем, что это только начало на пути сближения народной и официальной медицины. И пока в большинстве случаев из одного стана в другой летят камни и палки. Однако мы будем делать вид, что нас это не касается, так как, по нашему глубокому убеждению, врач «нового типа» должен знать не только то, что преподают в стенах медицинских вузов, но и использовать весь арсенал средств народной медицины, уметь применять лекарственные растения и знать в первую очередь те из них, что произрастают в том регионе, где он работает.

Пока что таких врачей немного. Тем более достойны всяческого уважения те из них, которые встали на этот путь. Редакция будет рада любому сотрудничеству с подобными докторами. Пишите нам, сообщайте о таких людях на наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Несколько врачей нового типа уже давно работают с

нами. За их плечами не только официальное образование и опыт работы. Многие из них – кандидаты наук, и это отнюдь не заставляет их смотреть на народную медицину свысока. Наоборот, она, народная медицина, помогает увидеть многие процессы, происходящие в нашем организме, в их взаимосвязи и целостности, а не делить «сферы влияния», как это происходит сплошь да рядом.

Этот номер комментировали хорошо знакомые нашим читателям доктор А.В.Печеневский, доктор В.М.Костеров (к.б.н.), доктор С.В.Корепанов (к.м.н.). С дебютом в этой компании выступил доктор Б.Г.Чойжинимаев. Собственно, и с этой фамилией наш читатель уже знаком – его сестра, Светлана Галсановна Чойжинимаева (к.м.н.), появлялась не раз со своими нетрадиционными материалами на страницах вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение Плюс». И Баир Галсанович пролил неожиданный свет на опыт наших читателей со своей тибетской колокольни: оказывается, народная медицина не знает границ, и взаимообмен опытом только усиливает ее эффективность. В этом вы, как всегда, можете убедиться сами.

Тронулся лед и в нашем почтовом ящике. Интересный опыт по сведению бородавки нам пришел... с острова Кипр. А что, куда только не забрасывает судьба русского человека, но при этом он всегда остается «на связи».

Главный редактор журнала «Предупреждение ПЛЮС»
Сергей АНДРУСЕНКО.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

БУТЕРБРОД «БУДЬ ЗДОРОВ»

Анемия, глоссит

При малокровии и больным туберкулезом я советую в дополнение к основному лечению попробовать следующее проверенное средство.

6 штук больших зеленых яблок измельчить и перемешать с 400 г нутряного свиного сала. Смесь поставить томиться в духовку.

12 домашних куриных яиц вымыть проточной водой, отделить желтки и добела растереть их с 1 стаканом сахара, потом добавить 400 г тертого шоколада.

Яблоки с салом протереть через сито, и оба состава соединить. Делать бутерброды и, запивая горячим молоком, есть, когда захочется.

За неделю поправитесь на 0,5-1 кг. Кушайте бутерброды, пока не наберете нужный вес и не избавитесь от малокровия. Через месяц сдайте анализ крови.

И еще один совет. Как можно попробовать лечить глоссит (воспаление языка). 1 чайную ложку натурального меда положите в рот и держите до полного растворения, пока жидкость не переполнит полость рта, затем выплюньте. Процедуры хорошо делать каждый день перед сном, до тех пор, пока не исчезнут боль и жжение.

Адрес: Казенок Раисе Филипповне, 187556 Ленинградская обл., г. Тихвин, 5-6-73.

Комментарий В.М. Костерова: *Автор статьи рекомендует для лечения анемии бутерброды, в которые входят пищевые очень калорийные компоненты. Да, использование их может*

способствовать набору веса, но это не значит, что вы излечите анемию. Я сомневаюсь, что указанный бутерброд стимулирует эритропоэз, то есть выработку красных кровяных шариков, эритроцитов. Уж я не говорю про зловредные пурины, в огромном количестве содержащиеся в этих продуктах, особенно в яйцах и шоколаде.

Вместе с тем подскажу очень простой рецепт, позволяющий довольно быстро восстановить состав крови, в том числе и устранить анемию. Это пчелиное маточное молочко. Принимать его надо в мизерных количествах (10-15 мг на прием, утром и вечером до еды, при чем глотать не следует, а держать под языком до рассасывания) Еще лучше, если маточное молочко сочетать с цветочной пыльцой. Кстати, в настоящее время в аптечной сети можно приобрести готовый состав, с содержанием и молочка, и пыльцы (апифитотонус).

КАК УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ

Аритмия, стенокардия, атеросклероз, ишемия, гипертония

В «ЗОЖ»№ 23 за 2002 год я обратила внимание на письмо Н.М. Балабаева из Аксакая с просьбой помочь в лечении аритмии и стенокардии нетрадиционными способами. На себе я испытала очень действенное средство для укрепления сердца и сосудов, сообщаю его рецепт.

Надо приготовить два состава.

Первый – из смеси майского натурального меда 0,5 кг и водки 0,5 л нагревают на медленном огне до образования молочной пленки, затем дают отстояться.

Для второго берут 1 л отстоянной в течение суток воды и кипятят. Кипятком заливают смесь из трав, взятых по одной чайной ложке – пустырника, сушеницы болотной, ромашки, спорыша (птичий горец), измельченного корня валерианы. Настаивают 30 минут, процеживают через несколько слоев марли и смешивают с первым составом.

Лекарство готово через 5-7 дней хранения в темном месте. Первую неделю пьют по 1 чайной ложке дважды в день, вторую неделю и далее до конца приема

всего количества – по 1 столовой ложке с той же частотой. Когда лекарство закончится, надо сделать десятидневный перерыв и приготовить новую порцию.

Весь курс лечения занимает год, устраняя боли в сердце, помогая при атеросклерозе, стенокардии, аритмии, ишемии и гипертонии. Кроме того, перестают «подкашиваться» ноги.

Раиса Терентьевна Доценко.
г. Москва.

Комментарий В.М. Костерова: *В рецепте, укрепляющем сердце, автор дает два состава. Я бы первый состав исключил, а во второй еще бы добавил плоды боярышника и хвощ полевой, это более полноценный сбор. И хранить такой настой даже в холодильнике можно не более 3 суток (и то с натяжкой). Я, например, использую водно-спиртовой экстракт. Приготовить его сложнее, потому что из одних растений экстракцию нужно проводить спиртом (валериана, пустырник, боярышник), а из других – водой (сушеница, ромашка, спорыш). Зато хранить такой экстракт можно несколько месяцев.*

ИМЕЙТЕ ПРО ЗАПАС СУШЕНУЮ КРАПИВУ

Атеросклероз

В «ЗОЖ» № 21 за 2002 год была опубликована моя заметка «Крапивные ванны от облитерирующего атеросклероза». С этого времени не иссякает поток писем в мой адрес. Я пришел к выводу, что требуются разъяснения. Отвечаю на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Самая полезная крапива – весенняя, появится она в мае или раньше, не имеет значения. Рвать ее можно голыми руками, можно в рукавицах или с помощью серпа и косы – значения не имеет. Наберите полный целлофановый пакет, примерно с банный веник. Получится больше – вреда не будет.

Ополоснув от пыли и грязи, кладите крапиву в ванну и заливайте горячей водой. Настаивайте примерно час, чтобы вода стала зеленой и немного остыла, ина-

че обожжетесь. Для сердечников важно, чтобы уровень воды приходился ниже уровня сердца и температура была ниже 40 градусов, но не холодной. Время процедуры не должно превышать 10 минут. Для здоровых людей уровень воды не так важен, и находиться в ванне можно до 20-30 минут при температуре 40 градусов.

Эту процедуру надо повторять ежедневно перед сном обязательно, а в течение дня по возможности многократно. По завершении «крапивного сеанса» растения из ванны стоит убрать, самому же лечь отдыхать, тепло укрыв ноги.

Поскольку я натирал икры и ступни крапивой, после ванны меня сильно беспокоил зуд. Терпел.

Спрашивают о красно-синих и фиолетовых звездочках на ногах, это разговор особый. У меня лично их не было.

Я болел в течение трех лет, состоял на учете в поликлинике, а когда бывал в больнице, ни от кого не слышал, что можно надеяться на полное выздоровление. А крапива, между тем, помогла даже в таком вот крайнем, я бы сказал, случае.

Как-то зимой я встретил соседа по гаражу. Хромает, жалуется на облитерирующий атеросклероз. Рассказал ему о крапиве. К весне, когда появилась крапива, у него ампутировали палец. Рана после операции не заживала, но затянулась после того, как начал принимать крапивные ванны.

Это случилось 5 лет назад. Сейчас вижу соседа на своих ногах. Он доволен, говорит, теперь всегда имеет про запас сушеную крапиву. Так что надежда на выздоровление есть у всех. А мне, конечно, хотелось бы услышать отзывы тех, кто воспользуется моими советами.

Адрес: Гаврилову Алексею Гавриловичу, 624285 Свердловская обл., г. Асбест, пос. Рефтинский, ул. Лесная, д.11, кв.16.

Комментарий В.М. Костерова: *Использовать при атеросклерозе ванны с крапивой — это хорошо, но, несомненно, считать их нужно как дополнительное средство. Параллельно с указанными в статье рекомендациями я посоветую принимать внутрь настой из сбора:*

боярышник, сушеница, спорыш, шиповник, хвощ полевой. Взять их поровну и заваривать из расчета 2 ст. ложки сбора на пол-литра кипятка, настоять 20 мин. и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Кстати, у кого нет запасов крапивы, можно найти выход. Залмановские ванны с желтой скипидарной смесью вполне могут заменить крапивные. Эффект же превосходный. Средство недефицитное.

«ТРИ В ОДНОМ» — ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

Этот рецепт мне очень помог, а узнала я его от одной женщины.

Купила в аптеке: спиртовую настойку календулы, зеленьких таблеточки раунатина (он состоит из трех трав) и китайский зеленый чай.

0,5 чайной ложки китайского зеленого чая заварила на полстакана кипятка. Настояла, остудила, капнула 15-20 капель спиртовой настойки календулы и запивала этим настоем раунатин. Таблетки же принимала по такой схеме: через 30 минут после еды в 1-й день выпила 1 раз утром, во 2-й день – утром и вечером, в 3-й день – утром, в обед и вечером, в 4-й день – утром и вечером, а в 5-й день – только утром.

Адрес: Кузовкиной С.Г, 450055 Башкортостан, г. Уфа, п/о № 55, а/я 74.

ЛИМОН, МЕД И ЧЕСНОК – ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

В «ЗОЖ»№ 1 за 2003 год прочитала письмо 17-летнего Димы Тарасова из села Вагай Северный, что в Тюменской области, который обратился в вестник за советом: у него высокое артериальное давление.

Его просьба и послужила поводом написать в «ЗОЖ». Я знаю одно хорошее средство, которое может помочь в этом случае. Возможно, оно пригодится и другим.

Надо взять 1/2 стакана меда, 1 лимон натереть на терке вместе с кожурой, размять 5 средних зубцов чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в темное, теплое место на неделю. Потом держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Принимать 2-3 раза в день по 1 чайной ложечке независимо от времени и приема пищи.

Вот и все.

Адрес: Макаровой Екатерине Кондратьевне, 632384 Новосибирская обл., г. Куйбышев, ул. Студенческая, д. 1, кв. 73.

Комментарий В.М. Костерова: *Читательница Макарова Е.К. рекомендует 17 летнему Диме лекарство, состоящее из меда, лимона и чеснока. Вполне достойная смесь. Не обижая автора, хочу посоветовать еще один рецепт, который я уже публиковал в «ЗОЖ».*

Взять 1 стакан сока моркови, 1 стакан тертого хрена, 1 стакан меда, все смешать и добавить сок от двух лимонов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Эффективность средства проверена многолетней практикой.

100 ПРЫЖКОВ

Порок сердца, сердечные недомогания

Двадцать лет назад – мне было тогда 36 – у меня возникли проблемы с сердцем. Таблетки, уколы... Но сердце продолжало беспокоить. Как-то разговорилась с соседкой по садовому участку. Она рассказала, что у нее врожденный порок сердца, и когда ей было 12, то она уже не могла ходить в школу. Врачи говорили маме, что не нужно ее туда и водить, все равно она не жилец, мол, и до 18 не протянет.

Родители стали возить девочку по разным профессорам, и один доктор ей сказал:

«Хочешь жить – прыгай со скакалкой. Только начинай постепенно – с 1 прыжка. На другой день при-

бавь еще один и так до 100 раз. Лучше утром. Это всего 5 минут».

Я попробовала. Действительно, проблема исчезла.

А соседке моей сейчас 79 лет, и она едва ли не самая здоровая среди своих сверстников и до сих пор прыгает со скакалкой.

Адрес: Гусевой А.Б., 620072 г. Екатеринбург, ул. Новгородцевой, 11-501.

ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫЙ МЕД

Сердечная недостаточность

Взять 1 литр меда, 10 головок чеснока среднего размера и 10 лимонов. Лимоны вымыть, чеснок очистить и все пропустить через мясорубку, перемешать в чашке с медом и дать настояться, время от времени помешивая.

Потом переложите смесь в стеклянную банку, закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Процедите через марлю и отожмите.

Полученную жидкость принимать натощак, рассасывая, по 4 чайные ложки один раз в день. Закончилась смесь – закончился курс лечения. Обычно настоя хватает на 2-2,5 месяца, на это время необходимо отказаться от алкоголя.

Этим настоем я лечила мужа от одышки, он почувствовал себя лучше уже через две недели.

Адрес: Елисеевой Лидии, 443541 Самарская обл., Волжский р-н, с. Рождествено, п. Усинский.

Комментарий В.М. Костерова: *Лимонно-чесночный мед вполне может помочь при сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклероз, гипертония), но боюсь, что для устранения сердечной недостаточности этого будет мало. В этом случае порекомендую указанную смесь запивать настоем горицвета (черногорка, адонис).*

Взять надо 1 чайную ложку травы, заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин. и запивать ею рекомендованную автором смесь по 50 мл на прием.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ШЕЛУХУ ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ

От рассеянного склероза помогает настой луковой шелухи. Настой готовить очень просто:

горсть луковой шелухи промывают в миске с водой. Чистую шелуху складывают в чайник и заливают 0,5 литра воды. После закипания 30 минут настоять. Принимать по одному стакану 2 раза в день за полчаса до еды.

Адрес: Прокопьеву Михаилу Ивановичу, 662603 Красноярский край, г. Минусинск, п/о 3, до востребования.

ЧУДО-СБОР

Сужение сосудов головного мозга, мигрень

Мой отец, военный летчик, прошел всю Отечественную войну. В 1956 году он заболел гипертонией и был уволен в запас.

Через несколько лет у него обнаружили сужение сосудов головного мозга, а это сильные головные боли, потемнение в глазах.

Лечение в госпитале давало лишь временное облегчение. Состояние ухудшалось. И тогда я решил обратиться к народной медицине, опыт у меня уже был, в свое время я вылечил хронический холецистит.

По совету опытного травника я собрал лекарственные растения, благо они росли везде, приготовил настой.

Случилось чудо, обычные травки сделали то, что оказалось не под силу профессорам! Воодушевленные таким началом, мы продолжили лечение и окончили месячный курс. Одного курса хватило, чтобы избавиться от головных болей и других симптомов. Отец буквально ожил, начал работать на огороде. Для профилактики я заготавливал нужные растения и 1-2 раза в год проводили лечение в течение 2-3 недель. Нам удалось победить этот недуг. Отец прожил еще 16

лет, и головные боли и гипертония его никогда больше не беспокоили.

Рецепт же очень прост.

Смешать поровну травы лапчатки гусиной, цикория дикого, пустырника пятилопастного и листья иван-чая. Все травы нужно собирать в начале цветения растений, когда еще не все бутончики раскрылись. Пустырник нужен именно пятилопастной, он растет везде. При замене его пустырником сердечным эффект состава несколько ниже.

Взять 6-8 столовых ложек смеси (две горсти), залить тремя литрами кипятка и кипятить 2-3 минуты на малом огне, настоять в течение часа, процедить.

Принимать внутрь по 1 ст. ложке 4-5 раз в день за полчаса до еды. Суточная доза может быть увеличена до 0,5-1 стакана.

Передозировка не страшна, травы не токсичны. Главное, чтобы лекарство принимал организм, чтобы оно было в охотку.

Наружное применение.

Предварительно вымыть голову детским мылом. Мыло смыть, голову слегка промокнуть полотенцем. Поливать на голову и шею теплым настоем, слегка массируя кожу головы, в течение 5-10 минут. Настой после ополаскивания не выливать, его можно использовать несколько раз. Хранить в холодильнике, а перед применением подогреть. Достаточно 3-4 процедур в неделю. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости можно повторить после 2-3-недельного перерыва.

Рецепт неоднократно проверен другими больными и всегда с положительным результатом. Главное – настроиться на излечение, не спешить, и болезнь обязательно отступит!

Если возникнут вопросы по применению состава, готов ответить, вложите конверт с обратным адресом. Однако с просьбой прислать травы не обращаться по той простой причине, что здесь, в условиях Крайнего Севера, где я сейчас живу, они просто не растут.

Адрес: Коту Юрию Алексеевичу, 629809 ЯНАО, Тюменская область, г.Ноябрьск , почтовое отделение №9, до востребования.

Комментарий В.М. Костерова: *Автор чудо-сбора Кот Ю. А. заслуживает самой высокой похвалы. Сбор лекарственных растений, рекомендованный им, необычен, но только на первый взгляд. Вместе с тем хочу сказать, что помочь он может не всем. У отца автора рецепта возможно начались возрастные сосудистые расстройства в связи с климаксом (у мужчин он тоже есть), когда нарушается гормональный баланс половых гормонов, а сказывается это в первую очередь на сердечно-сосудистой системе и суставном аппарате. Иван-чай, который использовали в сборе, положительно действует на дисбаланс в половой сфере, и пришелся как нельзя кстати. Можно и дальше использовать иван-чай как дополнительное средство, но моноспособом, то есть один. Заваривать как обычный черный чай: 1 чайную ложку на 1 стакан кипятка. Более подробно смотрите мою статью о Копорском чае в «ЗОЖ» №21 за 2005 г.*

КАК ВЫЛЕЧИЛИ СЫНА ОТ ТАХИКАРДИИ

Тахикардия

До 2000 года жила в Узбекистане. Потом переехала в Россию. Сейчас мне 64. Куча болячек. Но пишу не поэтому. Хочу рассказать одну историю. Так вот, когда я жила еще в Узбекистане, как-то разговорилась со своим сослуживцем о жизни, о болезнях. И он мне рассказал историю своего сына. Когда мальчику было 6 лет, у него вдруг отказали ноги. Ребенок не мог ходить. Отец взвалил мальчишку на спину и понес в больницу. Врачи установили: ревматизм. Ноги подлечили, а вот сердце... Тахикардия. Порекомендовали операцию. Отец обошел несколько больниц в Самарканде. Но все в один голос твердили: операция. Тогда он повез сына в Ташкент, чтобы показать еще специалистам и попал к врачу-кардиологу, пожилой женщине. Она дала рецепт настойки и сказала: «Может быть, поможет». Вернувшись в Самарканд, родители мальчика нашли все компоненты, приготовили ле-

карство и стали поить сына. Первые несколько лет весной и осенью. Потом только весной, а через несколько лет только для профилактики поили его через 2-3 года. Мальчик выздоровел. Он вырос, женился, имеет 2 детей, работает, чувствует себя хорошо. А рецепт они до сих пор хранят:

мед – 1 стакан (250- граммовый)
лимоны – 4 штуки
миндаль – 18 штук
листья герани (комнатный цветок) – 16 штук
валериана (настой) – 10 г
настойка боярышника – 10 г
камфара – 5-6 штук (зерна).

Смешать мед с соком лимонов (без корки), размельчить миндаль и листья герани (через мясорубку), смешать, влить настойки валерианы и боярышника и бросить, не размельчая, камфару. Хорошо взбить, принимать можно сразу 1 раз в день натощак утром по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Если пульс еще не нормализуется, приготовить вторую порцию. Держать в холодильнике.

Адрес: Дубовой Анне Александровне, 309560 Белгородская обл., Чернянский р-н, ул. Ленина, д. 102, кв. 43.

ШУМИТ ГОЛОВА? ЗНАЮ СРЕДСТВО!

Шум в голове

Я страдаю этим недугом уже несколько лет, испробовала все доступные рецепты. Шум в голове бывает по многим причинам. Но одна из причин – заболевания эндокринной системы. У меня удалена щитовидная железа, поэтому и лечение малоэффективно. Но я все равно стараюсь себя поддерживать.

Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове, поэтому:

утром натощак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день – стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях с ложкой

джема из калины и рябины. Во время обеда съедаю 1 луковицу или зубчик чеснока, морковь, или порцию гречневой каши. В течение дня выпиваю не менее 2,5 л жидкости.

Еще какими средствами пользуюсь.

Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда, пью по 1 ст.ложке 3 раза в день за час до еды.

Я сделала состав из клюквы и чеснока:

1 кг клюквы и 200 г чеснока, растолкла, поставила на 12 часов в темное прохладное место, потом добавила в смесь 0,5 кг меда, размешала и принимала по 1 ст.ложке до еды 2 раза в день.

От неврита слухового нерва я смешиваю кашицу от одного зубчика чеснока с 2-3 каплями камфарного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить в ухо. Держать до ощущения жжения. Делать каждый день до выздоровления.

Соседка моя избавилась от шума закапыванием урины в ухо. Я тоже закапывала, шум прекратился на 3 дня, но потом возобновился.

А вообще я укрепляю организм так:

ем овощи, фрукты, пью витамины, съедаю 5 раз в неделю по 3-5 грецких орехов – они предохраняют сосуды от холестерина, ем морскую рыбу.

Льняное масло пью 3 раза в день по 1 ст. ложке, на ночь выпиваю 1 стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю тихую приятную музыку, стараюсь не нервничать и не переутомляться.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420 Кемеровская обл., г. Березовский, ул. 8 Марта, д.6, кв.100.

Комментарий В.М. Костерова: *Шум в голове – частое явление, и борются с этим по разному. В рецепте Кирилловой В. В. компонентов много, и все они целесообразны. Но обратите внимание, там есть цветки клевера. Это замечательное растение, головки цветков которого, обладая антисклеротическим действием, способны снять шум в ушах и даже головную боль. Конечно, если атеросклероз не запущенный. Для приготовления этого целебного средства рано летом, как только зацветет клевер, нарвите его головок, наполните ими*

стеклянную емкость не уплотняя и залейте водкой. Настоять нужно в темноте 21 день и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

А о смеси чеснока и клюквы мы выше уже говорили, средство это замечательное.

ОТ СТА БЕД

Эндартериит облитерирующий, гипертония, стенокардия, инфаркт

Это средство поможет при облитерирующем эндартериите, то есть при нарушении кровоснабжения ног, а также при гипертонии, стенокардии, предынфарктном состоянии и пародонтозе.

Прежде всего, запасемся травами, благотворно влияющими на сердечно-сосудистую систему:

это корень валерианы, корень девясила, адонис, боярышник, желтушник, тысячелистник, зверобой, мелисса обыкновенная, плоды рябины (любые 5-6 видов). Добавим к ним лист череды, лист чистотела, подорожник большой, корень лопуха, березовый гриб чагу, бессмертник песчаный. Все эти травы можно купить в аптеке.

Далее заготовим крупы – любые, кроме риса, и тоже несколько видов:

овес, пшеницу, ячмень, пшено, гречку.

И травы, и крупы – все по отдельности – хорошо измельчаем в кофемолке, в ступке или на ручной мельнице. Все компоненты берем в равных количествах, кроме чаги (ее нужно взять вдвое больше избранного объема) и чистотела (его вполовину меньше).

Измельченную массу перемешиваем, рассыпаем по чистым бутылкам, заполняя их на треть объема. Оставшиеся 2/3 заливаем нерафинированным растительным маслом и ставим в темное место с обычной комнатной температурой на 2 месяца. Ежедневно каждую бутылку взбалтываем. По истечении 60 дней

из всех бутылок сливаем смесь в общую эмалированную кастрюлю и нагреваем до 60 градусов, после чего снова разливаем по бутылкам и еще раз выдерживаем в таких же условиях, взбалтывая ежедневно, в течение месяца. Теперь лекарство готово.

Как им пользоваться?

Если у вас пародонтоз, смажьте всю голову смесью, предварительно хорошо ее взболтав, и начинайте массаж головы. Втирать целебную смесь нужно долго, от 30 до 45 минут. В это время периодически берите в рот глоток смеси, только не глотайте, а сосите, массируя внутреннюю полость рта, особенно десны. Закончив, укутайте голову и ложитесь спать. Утром тщательно вымойте голову. Втирания делают по такой схеме: цикл – 10 процедур через день, 20 дней отдыха и снова 10 втираний через день. Циклы можно повторять и через 40 дней, и через полгода – в зависимости от самочувствия.

Эта же схема применяется и при других заболеваниях.

При стенокардии растирать грудную клетку и спину, а также область подмышек. Так же укутываемся, оставляем на ночь.

При тромбофлебите, атеросклерозе нижних конечностей, эндартериите, тромбозе, трофической язве, мышечной дистрофии втирать смесь в ноги – от кончиков пальцев до поясницы, по направлению к паху, по 30-40 минут каждую ногу. Укутываем ноги на ночь, утром смываем.

Помимо укрепляющего воздействия, смесь способствует омоложению кожи, придает ей упругость, эластичность, здоровый вид.

От себя хочу сказать, что приготовление такого чудо-лекарства – дело очень хлопотное и дорогое, но если приготовите – не пожалеете. Я испытала на себе и снова начала ходить. Мне хватило одного курса.

Из всех трав я не нашла только желтушника, ни в одной аптеке не было, но и без него отличный эффект.

Адрес: Зинченко Лидии Васильевне, 632120 Новосибирская обл., г. Татарск, ул. Ленина, д. 112 «а», кв. 83.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ЛЯГУШКА-ИНГАЛЯТОР

Ангина

Если у вас ангина или просто высокая температура, поймайте лягушку и дайте больному подышать над ней с открытым ртом. У взрослого человека процедура займет 10-15 минут, а ребенку достаточно 6-8 мин., чтобы болезнь отступила. Лягушку потом отпустите.

И еще один народный рецепт.

Свиное нутряное сало и березовый деготь соединить в равных частях и прокипятить в течение 5 минут. Полученной мазью смазывайте больные места. Я так вылечила свою дочь от диатеза.

Адрес: Горшениной Татьяне Федоровне, 442891 Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Павлова, д. 34.

ПО ПОВОДУ ПРОСТУДЫ

Ангина, кашель

Болезни горла и ангину я лечу настойкой березовых почек. Собираю их в конце апреля, когда почки уже набухли, но чешуйки на них еще не лопнули.

Березовые ветки с почками сушу в месте, где тень и сквозняк. Летом отделяю почки от веток, засыпаю на 1/4 в пол-литровую бутылку и заливаю водкой. При необходимости набираю в рот настойку, подержу в горле, а затем глотаю, и так до излечения.

А при кашле я смешиваю 0,5 ст. ложки сока алоэ, 0,5 ст. ложки меда, кладу смесь в рот и держу несколько минут, а потом глотаю.

Адрес: Дудиной Анастасии Алексеевне, 658941 Алтайский край, Волчихинский р-н пос. Березовский.

Комментарий В.М. Костерова: *Использование березовых почек при воспалениях целесообразно, поскольку это одно из сильнейших противовоспалительных растительных средств. Но вы лечили ангину, а это заболевание связано с инфекцией. В этом отношении почки березы недостаточно активны, поэтому в данном случае уместно было бы воспользоваться, например, водным настоем прополиса, систематически полоща им рот. Прополис по антибактериальной способности одно из сильнейших средств.*

Ну а лечить кашель соком алоэ с медом – это старинное и довольно эффективное средство. Вы не пишете, как готовили сок алоэ, а вся премудрость в том, что растение алоэ сначала нужно обильно полить, а затем 3 недели не поливать, после этого срезать его листья (можно часть), и поместить на 10 дней в холодильник. За это время в листьях произойдет ферментация, в результате чего целебные свойства растения многократно повышаются. Затем используют по назначению, получают или сок, или кашицу, кому что надо.

ЗАСТАВЬТЕ ЛЕГКИЕ РАБОТАТЬ

Астма

Сын Алеша страдал астмой с трех лет. Что мы только не делали, но болезнь возвращалась снова и снова. Учился он хорошо, но из-за частых пропусков его чуть не оставили на второй год. Мы были в отчаянии. Слава Богу, добрые люди посоветовали отвезти мальчика на лето в Анапу.

Целыми днями Алеша был на море, а вечером бегал с детворой. Южный климат просто сотворил чудо: ребенок начал жить нормальной детской жизнью, забыл про одышку и приступы.

Мы переехали в Ейск Краснодарского края. Здесь теплое Азовское море. Леша чувствовал себя нормально. Учас-

тковый врач посоветовала записать мальчика в музыкальную школу на отделение духовых инструментов, чтобы развивать легкие. Алексей оказался способным. Сначала он играл на альте, трубе, а потом на тромбоне. Он уже больше не болел, все лето купался, нырял.

В музыкальной школе его скоро заметили, на конкурсах Леша брал призовые места. В неполные 17 лет его пригласили воспитанником в оркестр при Высшем авиационном училище. Потом окончил музыкальную школу, поступил в Ростовское училище искусств, по специальности тромбонист-дирижер, артист. В Ейском училище играл в оркестре и служил, заочно учился в Ростове-на-Дону.

Недавно сыну исполнилось 29 лет, служит и играет в оркестре Ростовского высшего ракетного института, здоров, об астме, наверное, уже и не помнит.

Адрес: Голубенко П. И., 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Коммунаров, д. 53.

Комментарий В.М. Костерова: *Астма – одно из тяжелейших заболеваний и лечение ее представляет значительные трудности, бывают положительные результаты, казалось бы, ниоткуда, как и в вашем случае. Но это только на первый взгляд. Весьма вероятно, что у вашего сына неблагополучно обстоят дела со щитовидной железой, а воздух и морская вода Азова очень целительна для щитовидки, хотя бы из-за содержания йода. Ну а если еще кушали морскую рыбу, только что выловленную (и вскоре после этого приготовленную), то это совсем хорошо.*

РЖАНАЯ СОЛОМА ПРОТИВ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Астма бронхиальная

Однажды мой сын, еще в грудном возрасте, простудился, и у него начался бронхит. Мальчик задыхался и синел от кашля, часто лежал в больнице. Антибиотики снимали одышку ненадолго: кашель возвращался снова. И тогда наш детский участковый врач Л.И. Дацко, дай ей Бог здоровья, рассказа-

ла, что в свое время она вылечила двух 9-летних девочек-близнецов от бронхиальной астмы при помощи ржаной соломы.

Я ухватилась за этот рецепт как за соломинку. Дед привез с Украины целый мешок ржаной соломы. За три процедуры мальчик вылечился.

А суть метода такова:

200 г ржаной соломы запарить крутым кипятком в 2-литровой кастрюле. Туда же влить 2 ст. ложки медицинского спирта и 20 капель валерианки. Дышать этим паром, накрывшись покрывалом.

Одышка снимается с первого же раза. Для усиления эффекта можно после ингаляции положить на грудь больного распаренную ржаную солому и подержать как компресс 30 – 40 минут.

Адрес: Бакши Людмиле Владимировне, Украина, г. Севастополь, ул. Героев Бреста, д. 27, кв. 169.

Комментарий В.М. Костерова: *Лечение бронхиальной астмы ржаной соломой – метод довольно редкий, что делает еще больше чести читательнице Бакши Людмиле Владимировне из Украины. Если позволите, я посоветовал бы для повышения эффективности лечения использовать солому не созревшую, а скошенную в период молочно-восковой спелости зерна, когда на зуб зерно еще не ощущается как плотное ядрышко.*

СЕМЕНА МОРКОВИ ОТ БРОНХИТА

Бронхит хронический

Поделюсь простым, надежным и проверенным рецептом лечения хронического бронхита.

1 столовую ложку морковных семян высыпать в бутылку с разведенным пополам с водой (1:1) чистым спиртом.

Бутылку поставить в теплое место на неделю, после чего пить по 1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок в промежутке между приемами пищи. Ничем не заедать и не запивать.

Через несколько дней будете здоровы и забудете про свой бронхит.

Адрес: Ронжиной Анне Александровне, 433510 Ульяновская обл., г. Дмитровград, ул. Мориса Тореза, д. 6а, кв. 47.

МЕД, ВОСК, ЖИВИЦА – ОТ БРОНХИТА

Бронхит хронический

Часто встречаю в вестнике просьбы подсказать лечение бронхита. Решила рассказать свою историю. У моего сына много лет был хронический бронхит. Вылечила его так.

1 стакан воска измельчить,
1 стакан подсолнечного нерафинированного масла,
1 стакан цветочного меда,
1 стакан сосновой смолы (живицы).

Все компоненты выложила в эмалированную кастрюлю, поставила на слабый огонь и, помешивая, довела до однородной массы, но не кипятила.

Получилась литровая банка смеси. Поставила ее в холодильник и поила сына по 1 чайной ложке за полчаса до еды, давая запить 0,5 стакана горячего молока.

Сын выпил всего одну литровую банку, и уже десять лет бронхит его не беспокоит.

Адрес: Аникиной А.А., 664017 г. Иркутск, ул. Помяловского, д.17, кв. 24.

Комментарий В.М. Костерова: *Пропись указанного средства для лечения хронического бронхита вызывает полное доверие. Особенно уместно ее применять в случае бронхита с густой плохо отхаркивающейся мокротой. Сосновая живица прекрасно разжижает мокроту и способствует ее отхождению.*

АДАМОВ КОРЕНЬ ЖЖЕТ, НО ЛЕЧИТ

Гайморит

Если у вас гайморит, купите на базаре Адамов корень и натрите им лобную часть. Через некоторое время появится

жжение, потом пойдут ненужные скопления из носа, очищая все носовые пазухи. Лечение болезненное, но эффективное.

Адрес: Бычковой Тамаре Павловне, 620137 г. Екатеринбург, пер. Парковый, д.41/3, кв. 9.

Комментарий В.М. Костерова: *Адамов корень – довольно редкое растение, да и произрастает в горных условиях, и корень залегает на большой глубине, то есть заготовить это целебное средство не так-то просто. Адамов корень можно использовать при лечении гайморита. Он, обладая раздражающим действием, вызывает мощный прилив крови, которая и способствует его рассасыванию. Правда, все равно при этом хорошо бы дополнительно воспользоваться настоем прополиса, как мощным антибактериальным средством. Для этого достаточно закапывать в нос 3 раза в день по 2-3 капли указанного настоя. Один товарищеский совет. Как правильно выбрать Адамов корень. Корень этот снаружи должен быть черным, но на срезе белый как свиное сало, даже на ощупь, когда кусочек его потрешь между пальцами, получаешь ощущение сального продукта.*

ЖУЙТЕ ЗАБРУС И НЕ БОЛЕЙТЕ!

Гайморит гнойный

У меня был гнойный гайморит. Мне сделали в общей сложности 22 прокола. Знакомые посоветовали купить у пасечников медовый забрус, то есть восковые крышечки медовых сотов. Его и надо жевать в период обострения 4-6 раз в день (по 1 столовой или по 1 чайной ложке).

Мед быстро съедается и остается твердый воск, уже не сладкий. Именно он и лечит. Так что если у вас нет аллергии на мед и продукты пчеловодства, закупите летом несколько килограммов этих крышечек и с 1 сентября по 31 мая жуйте 1 раз в день, лучше до еды, по 15-30 минут – лучшая профилактика гайморита.

Первый раз я жевала медовые крышечки в течение 9 месяцев по 1 столовой ложке целых 30 минут. На вто-

рой год для подстраховки – по 1 чайной ложке по 15 минут, иногда 1 раз в 3 дня, иногда 1 раз в 3 недели. Лечиться медовыми крышечками могут люди всех возрастов с разницей лишь в количестве – чайная-десертная-столовая ложка.

У меня, к примеру, еще всю жизнь кровоточили десны, а после курса «жевания» я забыла об этой напасти.

Адрес: Ильиной Людмиле Васильевне, 456617 Челябинская обл., г. Копейск, ул. П. Томилова, д.4, кв. 14.

Комментарий В.М. Костерова: *Рекомендацию лечения гайморита забрусом хочется, как говорят, оставить без комментариев. Очень хороший способ, более того, это мероприятие благотворно скажется на полезной микрофлоре желудка и кишечника, тем более при дисбактериозе. Особенно забрус полезен детям.*

ЯИЧНАЯ ПЛЕНОЧКА ОТ ГЕРПЕСА

Герпес

Раньше у меня часто высыпал герпес на губах.

Мне посоветовали снять пленочку с внутренней стороны свежего куриного яйца и прикладывать липкой стороной к болячке. Вскоре пленка начнет сохнуть и морщиться, ее можно смочить кончиком языка, и она расправится. Если вы почувствуете боль и подергивание, не пугайтесь, значит, средство «работает».

Пленку меняйте несколько раз в день, в зависимости от состояния, а на ночь прикладывайте свежую.

Адрес: Жуковой С.И., 456550 Челябинская обл., г. Коркино ул. Мира, д. 24, кв. 2.

БЕЛАЯ ПОЛЫНЬ И ГЕРПЕС

Герпес

Раньше герпес высыпал у меня на губах по 4-5 раз за зиму. Я принимал настой софоры японской, но чудо-травка не помогала. Вылечился же от этой напасти настоем белой

полыни за неделю. Точные пропорции в приготовлении настоя не соблюдал, просто заваривал сухую полынь и пил вместо чая. Герпес меня не беспокоил 12 лет.

Но в этом году я вновь почувствовал на губах характерный зуд и без промедления стал заваривать и пить чай из полыни. Зуд прошел, и пузырьки герпеса так и не появились.

Адрес: Бузову В.Н., 356412 Ставропольский кр., Благодарненский р-н, с. Красные Ключи.

КОЛЬЕ ИЗ ЧЕСНОКА

Грипп

Осенне-зимний период редко обходится без эпидемий гриппа. Наша семья уже восемь лет не болеет, потому что, как только начинается гриппозная погода, мы делаем колье из чеснока.

3-4 зубчика чеснока, не очищая от кожуры, утолщенной частью нанизываем на капроновую или суровую нитку. Длина нити должна быть такой, чтобы зубчики находились на грудине.

Утром встали, надели колье и на работу. Я бы рекомендовал его носить и в детский сад, и на работу, и в кино, и в театры, особенно в общественном транспорте. Колье поможет и тем, кто уже заболел гриппом, бронхитом или воспалением легких. Излучая фитонциды, чеснок очищает воздух от микробов и вирусов гриппа.

Колье снимаем только на ночь и перед баней.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344049 г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д.12/10, кв. 38.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА

Грипп

В «ЗОЖ»№ 1 за 2003 год я прочитала рецепт от гриппа Ларисы Исааковны Евстигнеевой из города Зарайска Московской области. Я знаю хорошее и более простое сред-

ство от гриппа и простуд. Им я пользуюсь уже 8 лет, и оно ни разу не подвело.

Пучок черемши прокрутить на мясорубке и выжать сок. Соку должно получиться примерно 200 г. Дать отстояться, аккуратно слить в другую баночку, добавить 1 ложку спирта. Хранить в холодильнике. Как только начинается эпидемия, я всем закапываю по 2 капли в каждую ноздрю – и грипп нашу семью не посещает.

Адрес: Афанаскиной Полине Александровне, г. Ачинск, Ю.В.Р., д. 50, кв. 33.

Комментарий В.М. Костерова: *На Дальнем Востоке, где мне приходилось бывать не раз, лечение гриппа черемшой – первое средство. А черемша – это дикий чеснок, так что этот метод сродни нашему, европейскому, в котором используется огородный чеснок. Правда, используем мы не «вершки» – как читательница, а «корешки». При этом необходимо помнить, что во избежание ожога слизистой сок чеснока следует разбавить в 2-3 раза кипяченой водой.*

РЕЦЕПТЫ МАМЫ ОТ ГРИППА И ПРОСТУД

Грипп, ОРЗ

Так случилось, что в тяжелейшее для меня время (я похоронила сына Сашу, который не дожил 10 дней до своего 20-летия) наша добрая почтальонша Светлана предложила мне просмотреть газету «ЗОЖ». «Почитай, – говорит, – может быть, поможет успокоить душу».

Впервые в жизни своей встретила я на страницах газеты столько добрых, душевных слов, обращенных к тем, кто действительно нуждается в сочувствии и помощи. И с тех пор я – верный друг «ЗОЖ» и его постоянная подписчица. Даже мое 50-летие совпало с юбилеем газеты, и я отмечала его как свой праздник. Пишу же для того, чтобы предложить читателям рецепты моей мамы, которые помогают уберечься от гриппа.

Она советовала заваривать противогриппозный чай:

взять в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. Смешать все эти ком-

поненты в небольшой кастрюльке и залить стаканом кипятка. Настоять 10 минут, процедить, отжать. Пить по трети стакана настоя в теплом виде 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Еще мама заваривала ветки малины:

1 ст. ложку мелко нарезанных веточек заливала стаканом кипятка, кипятила 20 минут и настаивала часа два. Пить небольшими глотками несколько раз в течение дня.

Головку лука средних размеров мама чистила, натирала на мелкой терке, заливала 250 мл кипящего молока. Хорошо размешивала, настаивала 10 минут. Пила небольшими глотками несколько раз в день.

Адрес: Широковой Фаузие Сайфуловне, 612280 Пермская обл., г. Гремячинск, ул. Восточная, д. 12, кв. 45.

Комментарий В.М. Костерова: *Ваш рецепт для лечения гриппа и ОРЗ заслуживает всяческого внимания. Но от коры ивы настой очень горький, поэтому перед употреблением, когда настой остынет до 60-50 градусов, можно добавить на половину стакана настоя 1-2 чайные ложки меда, желательно гречишного. Что же касается малины, то это тоже правильно, но еще эффективнее, если ветки малины заваривать вместе с листьями черной смородины.*

ХОРОША ЗАКУСКА!

Грипп, ОРЗ

От гриппа и ОРЗ меня спасает такая смесь.

1 кг петрушки с корнем,
2 кг сладкого перца,
2 кг спелых помидоров,
0,5 кг очищенного чеснока.

Все тщательно промыть, просушить, пропустить через мясорубку. В получившуюся массу положить:

1 чайную ложку молотого черного перца,
20 столовых ложек растительного масла,
30 чайных ложек сахара с горкой,
20 чайных ложек соли с горкой,
немного уксуса или лимонной кислоты.

Все хорошо перемешать, разложить по стерильным баночкам, разровнять поверхность и залить растительным маслом, одной чайной ложки достаточно, плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Смесь отлично хранится всю зиму.

Пусть эта удивительная закуска всегда будет на вашем столе, достаточно одной чайной ложки на кусочек хлеба перед едой, и никакой грипп не грозит.

Адрес: Маркирьевой Валентине Семеновне, 660111 г. Красноярск, ул. Комарова, д.7, кв.9.

МАМИНА НАСТОЙКА

Затемнение в легких

После свадьбы мы с мужем переехали из Сибири на Украину. Жили на окраине села около химзавода, и вся гарь, дым, сажа летели прямо на наш домик. Через 7 месяцев я стала задыхаться и кашлять.

Пошла в больницу, сделала рентген. Врач поставил диагноз: двухстороннее затемнение легких. Мне порекомендовали сменить климат, и я вернулась в Сибирь.

Дома меня не узнали: я сильно похудела из-за болезни. За мое лечение взялась мама. Она сделала такой состав:

1 бутылка кагора, 0,5 литра сока трехлетнего алоэ, 0,5 кг свиного нутряного топленого сала. Все смешала, настояла в течение 10 дней. Я стала принимать по 1 ст. ложке подогретого настоя за час до еды 3 раза в день.

Мне потребовалось выпить 3 бутылки этого настоя, чтобы вылечиться.

Адрес: Каземировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д.1, кв. 34.

СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Кашель

Думаю, не нужно ругать советы, если они кому-то не помогают. Это же вполне естественно: организмы у всех разные. Но я вспомнила один из моих старых домашних рецеп-

тов от кашля, который помогает решительно всем, особенно детям.

Из белка одного яйца и половины стакана сахарного песка приготовить гоголь-моголь. Вылить его в 1,5-литровую кастрюлю и добавить 200 г сливочного масла, 200 г натурального меда и 200 г свежего нутряного сала. Нагревать эту смесь на медленном огне, тщательно помешивая. Довести до кипения, но не кипятить! Добавить 1 столовую ложку какао и еще раз тщательно перемешать.

Принимать детям по 1 чайной ложке 3 раза в день, взрослым — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Лекарство желательно заедать вареной морковкой.

Адрес: Гореловой Александре Дмитриевне, 393732 Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Круглое, школа.

ЕСЛИ РЕБЕНОК КАШЛЯЕТ

Кашель

Надо на ночь смочить простые носочки свежей уриной ребенка, хорошо отжать их и надеть на ножки. Сверху обернуть их целлофановой пленкой, а затем надеть теплые вязаные шерстяные носочки и оставить этот компресс на всю ночь.

Ребенок, конечно, будет испытывать некоторый дискомфорт, но результат наверняка будет эффективным: я проверяла его на своем сынишке неоднократно. Уже на второй день ребенок начинает хорошо откашливаться. Эту процедуру нужно повторять до наступления очевидного улучшения состояния ребенка.

Адрес: Кашенцевой Ольге, 636036 Томская обл., г. Северск-36, ул. Ленина, д. 62, кв. 48.

МОЛОКО С КОНЬЯЧКОМ!

Кашель

Хочу поделиться рецептом от кашля. У меня была пневмония, месяц лежала в больнице, держалась на уколах. Но и после возвращения домой кашель продолжался.

Вылечилась благодаря приему перед едой утром и вечером по полстакана горячего свежего молока со столовой ложкой меда и столовой ложкой коньяка, водки или спирта, даже самогона.

Полагалось еще добавлять в эту смесь сырое яйцо, но мне не понравился вкус, и я обошлась без него. За неделю от кашля избавилась.

От приступов кашля излечивает также мед со спиртом, смешанные в равных частях. Принимают четверть стакана на ночь. Двух раз хватает, чтобы кашель прошел.

Адрес: Загоруйко Полине Александровне, 363700 Северная Осетия, г.Моздок, ДОС 13-12.

ЛЕЧИЛАСЬ ОТ ЛАРИНГИТА ПО СОВЕТАМ «ЗОЖ»

Ларингит

Два года назад моя дочка заболела ларингитом. Болезнь протекала тяжело, и девочку пришлось положить в инфекционную больницу. Я решила попросить совета у читателей и попробовать вылечить внучку народными средствами. Написала в вестник. Вскоре после публикации моего письма мы начали получать отклики. Советов было много, но мы остановились на лечении ивой и березовым дегтем. Как лечились дегтем.

Я купила его в аптеке. Сначала я смазала кожу детским кремом. Затем 2 капли березового дегтя нанесла на тряпочку и приложила на область миндалин. Сверху – ватку, полиэтилен, закрепила бинтом и обвязала шею шерстяным платком. Компресс ставила на ночь, а утром смывала теплой водой и снова мазала кремом. Так я делала через день в течение месяца.

Днем дочь полоскала горло таким настоем:

5 капель дегтя я заливала крутым кипятком, а когда вода остывала, процеживала через 2 слоя ткани. Этим составом она и полоскала горло, а я потом промывала ей пазухи носа.

Кроме того, 1 ст. ложку измельченной коры ивы заливала в эмалированной посуде 1 стаканом кипяченой воды, закрывала крышкой и держала на водяной бане 30 мин., затем процеживала и добавляла кипяченой воды до первоначального объема. Настой долго хранить нельзя – не более двух суток. Давала дочери пить по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Еще раз хочу поблагодарить от нашей семьи всех, кто прислал рецепты.

Адрес: Евдощенко Нине Васильевне, 308590 Белгородская обл., Белгородский р-н, п. Октябрьский, ул. Пролетарская, д. 2.

Комментарий В.М. Костерова: *Нина Васильевна в своем письме сообщает о простом и эффективном способе лечения ларингита корой ивы и дегтем. Она, видимо, почувствовала интуитивно нужное лекарство. На самом деле кора ивы обладает сильным противовоспалительным действием, недаром салициловую кислоту открыли в коре ивы, да и назвали в честь ее так, ибо ива по-латински – САЛЕКС. Отсюда и салициловая. Деготь же обладает сильным противобактериальным свойством, и вместе они сотворили чудеса, описанные в письме.*

НАСТОЙКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

ОРЗ, бронхит, ринит

Мы жили в старом ветхом доме. Дети болели всю зиму. К следующим холодам я решил подготовиться заранее и сделал настой прополиса.

Купил у соседа-пасечника 30 г прополиса, мелко его покрошил, сложил в бутылку и залил водкой. Поставил в темное прохладное место и взбалтывал несколько раз в день. Когда настойка приобрела коньячный цвет – значит, готова. Я аккуратно слил ее в другую бутылку и поставил в темное место. Через пару дней можно пользоваться. В оставшийся прополис, чтобы не пропадал, снова залил водку, только на 100-200 г меньше.

Кстати, чтобы проверить, хороший прополис или нет, его нужно опустить в баночку с водой: если «шарик»пошел ко дну, прополис чистейший.

Настойка прополиса нас выручила: и деньги сэкономили – на лекарства не тратились, и с простудами справлялись легко и быстро. Когда у меня, например, начался бронхит, я делал компрессы.

Небольшой кусочек ткани, лучше хлопчатобумажной, смачивал в настойке, отжимал и прикладывал на грудь, сверху пленку, шаль или платок – и в постель. Наутро у меня было небольшое покраснение, а изнуряющий кашель исчез.

Как-то я свалился с температурой 40^0.

Сразу стал пить настойку по столовой ложке утром и на ночь. Не запивал, а закусывал чем-нибудь кисленьким.

Через два дня вышел на работу только с насморком. Мужичкам своим, как только засопливятся, на ночь давал чайную ложечку настойки. Главное, чтобы ребеночек не раскрылся и не замерз ночью. Утром еще чайную ложку для поддержания и на ночь для основательного «исцеления». Для профилактики также 1 чайную ложечку 1 раз в неделю на ночь. Компрессы я детям не делал, а просто растирал настойкой перед сном.

Адрес: Комарову Александру Викторовичу, 682927 г. Хабаровск, район им. Лазо, с. Павленково, ул. Центральная, д. 5.

Комментарий В.М. Костерова: *Рекомендации в этом письме – чистейшей воды народная медицина, и сомневаться в ней не приходиться. Правда, одно «но» есть. Если прополисный шарик, брошенный в воду, тонет, это говорит о том, что в нем относительно мало воска, чем, к сожалению, очень часто грешат продавцы пчелопродуктов.*

КАК Я ВЫВЕЛ ПОЛИПЫ В НОСУ

Полипы в носу

1 чайную ложку поваренной соли я развел в 300 г теплой кипяченой воды и добавил три капли йода.

Этой водой я вылечил полипы в носу. Опускал нос в кружку с раствором и поочередно то правой, то левой ноздрей втя-

гивал раствор в носоглотку и выплевывал. Потом брал спичку, наматывал на нее тампон из ваты, смачивал йодом и обрабатывал полипы. Щипало, но терпел. Процедуры проводил ежедневно утром и вечером в течение трех месяцев. Полипы вывел.

Адрес: Дернову Владимиру Петровичу, 630010 г. Новосибирск, ул. Караваева, д.1, кв. 20.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ РИНИТА

Ринит хронический

Три года назад я, после перенесенного гриппа никак не могла прийти в себя: замучил насморк. Заболела я в октябре, проболела весь ноябрь, декабрь...

Перед Новым годом у нас в Центре детского творчества, где я работаю педагогом-организатором, вовсю шла подготовка к детским утренникам. А я бегаю с большим носовым платком, глаза слезятся, нос – красная мокрая груша, голос хриплый. Любое дуновение ветра, изменение температуры, пыль, резкий запах – сразу слезятся глаза, из носа течет. В общем, начался хронический ринит с аллергическим компонентом. А это еще та беда! Кто испытал, знает.

Валентина Григорьевна Литвинова, педагог из соседней школы, увидев меня такую на работе, подсказала, что делать. Этот рецепт ей дал лор-врач.

На стакан воды растворить 2 таблетки фурацилина и влить одну ампулу раствора димедрола (для инъекций). Смешать и закапывать в нос как можно чаще.

Для меня это был единственный выход. Я, не откладывая, приступила к лечению.

Дома приготовила стакан раствора фурацилина с димедролом, взяла однограммовый шприц без иглы и стала вливать раствор в нос, каждый раз наклоняя голову влево и вправо, чтобы раствор попадал в пазухи. Выплевывала и вновь закапывала. Отходило большое количество вязкой мокроты. Делала процедуры сначала через каждые 15 минут, потом через 1 час, через 2-3 часа.

На третий день мне стало легче, а через месяц все прошло. Слизистая носа стала не такой чувствительной, я стала спать с закрытым ртом, перестала бояться запахов, снова начала пользоваться косметикой. Прекратилось беспрестанное слезотечение, нет реакции на холод.

Удивительно, но факт. А ведь сколько дорогих препаратов покупала, все без толку! А этот простой раствор так помог! Я для закрепления результата еще два месяца так полечилась, 1 раз в несколько дней. Раствор хорошо переносится, не жжет, болезненных ощущений нет.

Адрес: Баевой Татьяне Михайловне, 636037 Томская обл., г. Северск, ул. Солнечная, д.19, кв.73.

КАПЛИ «ЛУКОВОЕ МАСЛО»

Ринит, синусит, гайморит

Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей (синуситов, гайморитов, ринитов) есть очень простой метод.

Нужно взять любое растительное масло, кому какое нравится, я, к примеру, беру подсолнечное. Наливаю 50 г масла в маленькую бутылочку и ставлю ее на водяную баню. На дно кастрюльки или кружки кладу тряпочку, сложенную в несколько слоев, ставлю на нее бутылочку и заливаю чуть больше половины водой. Даю покипеть воде три минуты, затем вынимаю бутылочку, пусть остужается. Получилось пастеризованное масло.

Затем тру лук на самой мелкой терке. Отжимаю 1/2 чайной ложки сока и добавляю остывшее масло до полной чайной ложки. Смешиваю.

Закапываю по 5 капель в обе ноздри 3 раза в день. Если много гноя, крови, то можно капать через каждые 2 часа так, чтобы масло стекало. После процедуры не сморкайтесь минут 5-10. На ночь можно закапать по целой пипетке в каждую ноздрю пастеризованное масло без лука.

Обычно через 1-2 недели гайморит исчезает. Для маленьких детей можно сделать другие пропорции: поменьше лука, побольше масла.

Адрес: Кудрявцевой Зинаиде Васильевне, 307250 Курская обл., г. Курчатов, ул. Набережная, д.12, кв. 86.

Комментарий В.М. Костерова: *«Луковое масло», предложенное читательницей подкупает своей простотой. А неэффективным оно быть не может: сок лука действует как фитонцид, то есть уничтожает болезнетворные бактерии, а масло является смягчающим средством, предохраняющим нежную слизистую от ожогов луковым соком. В целом смесь обладает и противовоспалительным свойством.*

ВОДКА С МАСЛОМ СПРАВИЛАСЬ С САРКОИДОЗОМ

Саркоидоз (легких)

В 2000 году мне поставили диагноз «саркоидоз». О «ЗОЖ» я тогда ничего не знала, но, к счастью, мне попалась в руки книга Н.В. Шевченко «Рак. Безнадежных больных нет». Я прочитала ее и поняла, что этот метод – мой шанс. От преднизолона, назначенного врачом-фтизиатром, я отказалась, решила, что буду пить водку с маслом. Врач на медикаментозном лечении не настаивала.

Пить смесь (30+30) начала в ноябре 2000 года 3 раза в день в 9, 14 и 20 часов, так мне удобно. Строго соблюдала диету. С каждым днем я чувствовала себя лучше, и в сентябре 2001 года снимок показал значительные улучшения. До ноября 2001 года я продолжала пить смесь 3 раза в день, а следующие 7 месяцев 1 раз в день.

В ноябре 2002 года я еще раз сделала снимок: все чисто.

Адрес: Афанасьевой Анне Федоровне, 443093 г. Самара, ул. Мяги, д. 6, кв. 31.

СЫВОРОТКА + ХРЕН ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез

В 3-литровую банку натереть или намолоть корни хрена и, не утрамбовывая, залить сывороткой из коровьего молока. Закрыть пластмассовой крышкой и поставить в теплое место на 4 дня. Принимать при туберкулезе по полстопки 3 раза в день за полчаса до еды до выздоровления.

Для закрепления эффекта приготовьте такой состав:

750 г кагора, 500 г меда, 50 г березовых почек и алоэ. Алоэ должно быть 3-5-летнего возраста, до среза не поливайте его 5 дней.

Мед растопить, влить вино, тоже теплое, размешать, добавить березовые почки и алоэ. По рецепту алоэ нужно размолоть, но я просто мелко-мелко его резала. Взбалтываем смесь, укутываем в темную материю и ставим в темное место на 21 день, каждый день взбалтывая.

Первую неделю принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды, а потом по 1 ст. ложке, пока не выпьете весь приготовленный состав.

Адрес: Голубевой Тамаре Федоровне, 346751 Ростовская обл., Азовский р-н. До востребования.

МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

Туберкулез легких, воспаление легких

Есть и у меня несколько рецептов, о которых нигде, никогда и ни от кого, кроме моей мамы, не слышала.

Первый рецепт от туберкулеза. Заболел им отец подруги моей мамы. После длительного лечения и мытарств по больницам слег, не мог даже садиться самостоятельно. Похудел. Весил 34 кг.

И вот однажды жена его куда-то отошла, дверь была открыта. Постучался и вошел человек, только что освободившийся из лагеря (дело было в Сибири, вокруг лагеря для заключенных). Больной угостил его свежими калачами. Человек спросил, почему тот не встает, и, выслушав, предложил свое лечение.

Купить красного жгучего перца и молока. Напарить в печи молоко с перцем и три раза в день пить по полстакана. Натощак. Перца – два стручка на 1 литр молока.

«Через полмесяца лечения ты сможешь сесть, – сказал странник. – Еще через полмесяца попробуешь встать и подойти к окну. Ноги будут дрожать. Но ты пройдешь до окна. Еще через полмесяца – месяц пойдешь на рынок сам выби-

рать перец. Скажешь продавцу: «Плохой ты выбираешь». Ноги будут слабые, но с палочкой дойдешь».

Жена больного все так сделала. А дальше произошло, как и предсказывал странник. Обливаясь потом, больной через полмесяца сел, потом встал, потом пошел...

Через год отца маминой подруги пригласили на свадьбу как баяниста. К этому времени он уже набрал вес – весил больше 70 кг. Сел напротив своего лечащего врача, выписавшего его ранее умирать, и заливисто играл на баяне. Врач, не узнав бывшего пациента, спросил: «Где же мы встречались? Будто знакомы «в доску», а не могу вспомнить». Узнав, ахнул и лишь убедительно стал просить сделать рентген.

Когда я заболела воспалением легких (лет 50 назад), мама этот рецепт применила на мне. Лечение было быстрым и легким. Мои легкие больше не болели.

Адрес: Алякринской Анне Агеевне, 142021 Московская обл., г. Мытищи, ул. Юбилейная, д. 27, корп. 1, кв. 139.

ДЕГОТЬ С МОЛОКОМ ОТ ЭМФИЗЕМЫ

Легких эмфизема

Шесть лет назад я заболела эмфиземой легких. Одна бабуля посоветовала мне пить березовый деготь с молоком комнатной температуры:

1-й день: на 1 стакан молока добавить 1 каплю дегтя,

2-й день: на 1 стакан молока 2 капли дегтя,

3-й день: на 1 стакан молока 3 капли дегтя, то есть каждый день прибавлять по одной капле. На десятый день – 10 капель и идти «вниз»: 9,8,7,6,5,4,3,2,1.

10 дней перерыв, потом повторить курс. 20 дней отдых – снова повторить курс. И, наконец, 30 дней перерыв – и пропить еще один курс с 1 капли до 10 и обратно.

Все. Лечение закончено. Можно пойти провериться.

Адрес: Ломаевой Анне Ивановне, 455016 г. Магнитогорск, ул. Фрунзе, д. 30, кв. 5.

Комментарий В.М. Костерова: *Деготь с молоком от эмфиземы – это круто. Не верить читательнице не имеем права, поверить – трудно. Объяснить с позиции фармакологии тяжело, но попробовать это средство на практике можно.*

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ТРИХОПОЛ ЗАПИВАЛА КЛЮКВЕННЫМ МОРСОМ

Гастрит атрофический, язва 12-перстной кишки

Почувствовав боли под «ложечкой», я обратилась к врачу, направили на гастроскопию. Диагноз: атрофический гастрит.

Назначили лечение и порекомендовали придерживаться диеты. Но боли не прекращались несколько месяцев. Тогда, опираясь на свои скромные знания и интуицию, я начала сама искать пути исцеления.

Случайно в одной из газет мне попалась статья о том, как одна женщина, доктор химических наук, лечилась от атрофического гастрита трихополом и клюквенным морсом. Используя ее опыт, я провела три курса лечения, и сильные боли исчезли!

Позже, когда я проходила гастроскопию в центральном военном санатории, у меня обнаружили большой рубец на 12-перстной кишке. Значит, была язва. А я и не знала. Врач на это сказала, что мой случай самоисцеления язвы в ее практике – третий. Но, думаю, язва-то не сама рассосалась, а я ей помогла.

«Трихопол» я принимала утром и вечером во время еды по 1 таблетке в течение 10 дней. Соблюдала диету и пила клюквенный морс без сахара (1-2 ст. ложки раздавленных ягод залить горячей водой, но не ки-

пятком). Морс пила без нормы, когда хотелось. Через 2 недели лечение повторила, а потом еще через месяц. Побочных симптомов не было.

Адрес: Ишеевой Нине Васильевне, 142050, Московская обл., Белые Столбы. До востребования.

ТЕПЕРЬ ПОДОРОЖНИК ДОБАВЛЯЮ В ЧАЙ

Гастрит с пониженной кислотностью

Хочу поделиться проверенными жизнью рецептами. Тридцать лет назад меня мучил гастрит с пониженной кислотностью. Вылечила его за одно лето:

за час до еды (натощак) жевала свежие промытые листочки подорожника обыкновенного (3-5 штук). Высасывала сок, а траву выплевывала – и так в течение лета. На зиму подорожник сушила и добавляла в заварку.

Адрес: Евпаловой Раисе Сергеевне, 606540 Нижегородская обл., г. Чкаловск, ул. Кирова, д. 1.

Комментарий В.М.Костерова: *Ваша рекомендация по поводу применения листа подорожника при гастрите с пониженной кислотностью вполне правомочна. Да, лист подорожника повышает кислотность желудка, но, что замечательно, он же, обладая обволакивающим действием, способствует и заживлению слизистой оболочки. Хорошо после курса лечения листом подорожника дополнительно принимать сок картофеля цветных сортов, например «Синеглазки». Сок картофеля способствует выравниванию кислотности и ее стабилизации. Ваш способ лечения можно сделать даже вкусным, стоит только добавить в ваш чай на основе листа подорожника щепотку измельченного корня аира болотного. Известно, что корень аира способен повышать кислотность, одновременно необычайно пахуч, не зря его используют в качестве отдушки в кулинарии. Такую заварку можно приготовить на зиму впрок. Заваривать следует 2 столовые ложки на стакан кипятка, настаивать 30 мин. и пить как чай по 1 стакану 3 раза в день после еды.*

СПАСИБО, ЗОЯ, ЗА РЕЦЕПТ ОТ ГАСТРИТА И ЯЗВЫ

Гастрит, язва 12-перстной кишки

«ЗОЖ» выписываю давно, использую и применяю многие рецепты. Хочу ответить на просьбу Валерия Лисенко из села Факено Рязанской области подсказать рецепт лечения раздраженного кишечника. Я всю семью и родню лечу конским щавелем.

Щепотку сухого щавеля на стакан кипятка, настоять и пить. Я пила по 3-5 глотков 2-3 раза в день до еды. Помогает хорошо.

Лично для себя я применяла рецепт от язвы 12-перстной кишки, предложенный Зоей Байцевой из села Дур-Дур Дигорского района, РСО Алания, и опубликованный в «ЗОЖ» № 3 за 2002 год.

0,5 кг ядер грецких орехов пропустила через мясорубку. 0,5 кг моркови натерла на мелкой терке, 0,5 кг несоленого сливочного масла растопила. В горячее масло положила морковь, перемешала, остудила. Добавила 0,5 кг меда и орехи. Все хорошо перемешала еще раз. Принимала по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, пока не кончился весь состав.

Мне очень хорошо помогло. А сейчас пью этот состав каждую осень и весну для профилактики, и слава Богу, все хорошо. Спасибо, Зоя!

Адрес: Аксеновой Галине Васильевне, 156007 г. Кострома, ул. Гражданская, д. 8-1.

Комментарий В.М.Костерова: *Да, действительно конским щавелем можно лечить синдром раздраженного кишечника, только вы не указываете, сколько нужно настоять вашу «щепотку сухого щавеля». Я подскажу, что настаивать нужно не менее 20 мин. и брать только верхушечную часть растения. Да и принимать это настой внутрь надо чаще, лучше по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды и обязательно на ночь. Курс лечения может составить от одной до двух недель.*

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ДИАРЕИ

Диарея

Я знаю простой рецепт от диареи, которым хочу поделиться с читателями «ЗОЖ». Рецепт проверен лично на себе и своих близких и абсолютно безопасен. Не спешите принимать антибиотики, они разрушают кишечную микрофлору. Вам понадобится куриный желудок.

Выньте желтую оболочку, которая находится внутри. Она очень легко отделяется. Отделив ее, промойте под краном, слегка отожмите и положите на чистое блюдце, чтобы она высохла. В таком состоянии она может храниться в стеклянной банке долго.

Высушенную пленочку от 2-3 куриных желудков мелко разотрите бутылкой или скалкой, положив между двумя чистыми тряпочками. Чем мельче будет порошок, тем лучше.

Порошок соберите в ложку и примите, запив водой.

Вы быстро забудете про свою диарею. Обычно это средство помогает с первого раза, но если не помогло сразу, то можно повторить на следующий день. Принимать: взрослым – 1 столовую ложку, детям – 1/2 столовой ложки.

Адрес: Тугариновой Валентине Ивановне, 357600 Ставропольский край, г. Ессентуки, Белый Уголь, ул. Новая, д. 12.

Комментарий В.М.Костерова: *Использование желтой внутренней оболочки куриного желудка (куриного пупка, как говорят в народе) применяется в народном целительстве с незапамятных времен. Но рецепт этот не настолько и прост. Начну с того, что сейчас этих самых куриных пупков днем с огнем не сыщешь, уже если и есть куриные желудки, то чищенные, то есть без этой самой целебной оболочки. Да и готовить ее не совсем просто, потому что измельчить ее надо в пыль, я это делаю в форфоровой ступке с фарфоровым пестиком. Ну, если сумели приготовить, и это средство вам помогло, и с Богом, молодцы. Тем не менее хочу порекомендовать на самом деле простой способ – это жевание сухой заварки черного чая. Особенно этот метод хорош в полевых условиях (на рыбалке, в походах, на работе с вахтовым методом, где быт не устроен. Так же очень про-*

сто воспользоваться черемухой. Если это конец лета, то возьмите скушайте несколько горстей ягод. Вкуснятина! Ну, а если ягод нет, или они еще не поспели, то достаточно взять коры черемухи. Дозу подбирать индивидуально, но в среднем 1 ст. ложку измельченной коры на 1стакан воды, лучше кору прокипятить на водяной бане 30 мин., долить столько кипятка, сколько выкипело, и выпить этот стакан за 4-5 приемов теплым.

Хочу привести еще один интереснейший факт. Известно, что большие дозы корня конского щавеля действуют послабляюще, а маленькие, наоборот, вяжут. Это свойство конского щавеля удобно использовать тем, у кого стул непостоянен, то жидкий, то, наоборот, крепит и сопровождается запорами. Так часто бывает при заболеваниях поджелудочной железы. Этим больным нужно иметь корень конского щавеля про запас, и пользоваться, как описано выше. Под малыми дозами следует понимать 1 чайную ложку на 1 стакан кипятка, а большими — 1 столовая ложка. Во всех случаях целесообразно кипятить на водяной бане не менее 15 мин.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОТ ДИЗЕНТЕРИИ

Дизентерия

За долгую жизнь – мне 86 лет – накопила немало знаний и опыта по оздоровлению организма. Расскажу лишь об одном случае из жизни.

В 1936 году в Мариуполе разразилась эпидемия дизентерии. В это самое время моя сестра, муж и сын жили там. Заболел сын. Он стал похож на скелет, обтянутый кожей.

Я перевезла мальчика к своей маме, и она стала его поить отваром тысячелистника, заваривая 1 чайную ложку травы 1 стаканом крутого кипятка, как чай, и добавляя немного сахара.

Малыш выздоровел! Был сентябрь месяц. Но собирать и сушить тысячелистник можно в любое время года – и весной, и летом.

Адрес: Видаевой А.В., 390037 г. Рязань, ул. Зубковой, д. 6, кв. 45.

СПАСЛА КРОВОХЛЕБКА

Дизентерия

В 50-х годах я заболела дизентерией. Сильный понос, слабость. Позвонила на работу, предупредила о своем состоянии и попросила прислать курьера, чтобы забрать у меня кое-какие рабочие бумаги.

Пришел парень, узнав о моей болезни, сказал, что знает, как мне помочь. Вечером после работы он зашел и принес пук сушеной кровохлебки, от цветка до корневища. Наломал его в литровую банку, залил до верха кипятком и прикрыл крышкой. Минут через 30 говорит: «Ну вот, теперь пейте, сколько сможете». Я выпила примерно пол-литра отвара, и использованную кровохлебку опять залили кипятком. Через 2 часа я выпила еще пол-литра и уснула. Проспала всю ночь, утром встала, руки-ноги от слабости дрожат, а поноса нет.

Следующие три дня я пила кровохлебку как чай для профилактики и дизентерией больше не болела.

Потом я так лечила своих малышей. Заболел младший сын: понос, слабость. Я заварила кровохлебку. День отпаивала, делала клизмочки, а ночью будила сына каждые 4 часа, чтобы выпил еще отвар.

Утром ребенок уже улыбался и попросил кушать. Вот такая замечательная трава – кровохлебка!

Кровохлебка не ядовита, поэтому особой точности соблюдать не надо! Наломали банку травы, заварили, слили, опять заварили – можно до трех раз, как чайную заварку.

Адрес: Кресик Лидии Иннокентьевне, 662991 Красноярского край, г. Железногорск, ул. Андреева, д.35, кв. 37.

Комментарий В.М.Костерова: *Использование тысячелистника и кровохлебки при дизентерии вполне может быть эффективным, и молодцы читатели, что нашли простое и доступное средство. Хотя кровохлебка не такое уж и повсеместное растение. Во всяком случае, зверобой более широко распространен по России, вот его-то и можно использовать*

с этой целью — вещество гиперицин (от слова «гиперикум» по-латыни зверобой) обладает мощнейшим противобактериальным свойством. Техника же лечения сходна с предыдущими.

СОК ЛОПУХА ДЛЯ БОЛЬНОГО ЖЕЛУДКА

Желудка заболевания

В 1980 году нашему родственнику сделали операцию на желудке. Жена привезла его домой, и по совету старушки, весной накопала корней лопуха, очистила, промыла и пропустила через мясорубку. Сок выжала и смешала с медом в пропорции 1:1. Смесь переложила в бутылку из-под шампанского и поставила на 21 день в темное место. По истечении срока процедила.

Мужчина пил этот состав по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Он выпил три таких бутылки и забыл о больном желудке.

Адрес: Ворошиловой Марине Аркадьевне, 663604 Красноярский край, г. Канск, Северный м/р, д. 17, кв. 114.

Комментарий В.М. Костерова: *Читательница Марина Аркадьевна не указывает, какую болезнь желудка они вылечили с применением корня лопуха и меда. Случай этот вполне правдоподобный, от себя еще добавлю, что указанный рецепт подойдет даже при лечении полипов желудка.*

ЕСТЬ ТАКОЙ СОСТАВ

Желудка заболевания

Моя мама долгое время страдала от болей в желудке, она не могла ничего есть, ее постоянно тошнило. Мама угасала на глазах, а врачи никак не могли установить диагноз.

Соседка посоветовала мне в пятилитровой банке сквасить 3 литра парного молока от одной коровы, добавить в него 1 кг меда, 7 куриных яиц в скорлупе и 1 ст. ложку питьевой соды.

Состав оставить при комнатной температуре до тех пор, пока яичная скорлупа полностью не растворит-

ся. Если в комнате жарко, то скорлупа растворится быстро, а если прохладно, то постоит подольше. Яйца останутся в пленке, осторожно их выньте и выбросьте. Оставшуюся смесь процедите и принимайте по 100 г 3 раза в день перед едой. Банку со смесью покройте марлей, чтобы был доступ воздуха.

Маму я вылечила за несколько месяцев, за это время она выпила почти 15 литров этого состава.

Адрес: Клоповой Ираиде Ивановне, 424030 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Звездная, д. 6, кв. 83.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ПЛЕНКУ ОТ КУРИНЫХ ЖЕЛУДКОВ

Желудка заболевания

Куриный желудок имеет внутри пленку, которую хозяйки при приготовлении пищи, как правило, выбрасывают. Я отделяю эту пленку, хорошенько промываю и выкладываю на чистую ткань для просушивания. Сохнет эта пленка быстро и легко измельчается в порошок. Этот порошок – прекрасное лекарство от всевозможных желудочных расстройств.

На один прием достаточно 1/2 чайной ложки порошка, можно запить его водой.

Средство проверено многократно на всей семье и многих знакомых. Если же одного приема недостаточно для достижения желаемого результата, повторите.

Адрес: Гительсон Ольге Васильевне, 630053 г. Новосибирск, ул. Шлюзовая, д. 18, кв. 77.

Комментарий В.М. Костерова: *И опять возвратимся к куриным пупкам. Читательница делится опытом лечения «желудочных расстройств» с их помощью. Желудочные расстройства – понятие растяжимое, я же хочу добавить еще одно очень ценное свойство – выводить камни из почек. Технология приготовления лекарства на основе пленки куриных желудков такая же, как и рекомендует автор статьи, но принимать надо по половине чайной ложке 3 раза в день до еды не менее 3 недель. Запивать при этом обязательно теплой водой, о чем автор умалчивает.*

КАША ОТ ЗАПОРА

Запоры

Если вас мучает запор, 2 ложки пшеничной крупы залейте стаканом воды и оставьте на ночь в теплом месте. Я ставлю к печке. Утром размешайте и кушайте сырую. Ешьте по утрам такую кашу, пока стул не нормализуется.

Адрес: Киселевой Р.С., 627309 Тюменская обл., Галышмановский р-н, д. Мелкозерово.

Комментарий В.М. Костерова: *Пшеничная каша – как средство от запора, это эффективно, очень хорошо, что вам достаточно этого. Но дело тут не именно в пшеничной каше. Каша могла быть и из отрубей, и ячневая, но в любом случае она должна быть довольно грубая, подобная пища раздражает кишечник, а он, в свою очередь, стремится освободиться от своего содержимого. Правда, рисовая каша не обладает таким свойством, поскольку содержит много слизи, способствующей закреплению кишечника, а не послаблению.*

ЗАВТРАК ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Запоры

Салат, который я и мой отец едим на завтрак уже год, очень прост и дешев.

Порция для одного человека: 4 ст. ложки овсяных хлопьев «Геркулес»залить кефиром, ряженкой, йогуртом или любым другим напитком по вкусу. Добавить 2-3 размолотых ореха, я добавляю грецкие. А дальше кладите все, что вам позволит фантазия или что есть под рукой: яблоко, морковку, тыкву, свеклу, топинамбур – всего понемногу. Приправьте небольшим количеством жидкого меда и растительным маслом, и готово!

Кстати, этот салат помог мне решить проблемы с кишечником. Я с детства страдала запорами, никакие диеты не помогали, а теперь все наладилось. Салат настолько сытный и питательный, что его можно есть без хлеба.

А мне к тому же стали делать комплименты по поводу свежего цвета лица. Разгладились мелкие морщинки вокруг глаз, так называемая «паутинка». Мы называем это блюдо «Салатом красоты» или «Завтраком красоты».

Приятного аппетита!

Адрес: Куликовой Анне Николаевне, 638710 Казахстан, Павлодарская обл., г. Экибастуз, ул. Энергетиков, д. 75, кв. 68.

Комментарий В.М. Костерова: *Мне очень понравилась рекомендация Анны Николаевны Куликовой лечения запора своей практичностью. Это тот случай, когда пища становится лекарством. Вы очень правильно делаете, что в качестве основных целебных компонентов берете овес и молочно-кислые продукты, они-то и обеспечивают послабляющий эффект, а остальное – это наполнители блюда так сказать по вкусу и по запасам тех или иных продуктов.*

МОЛОЧНЫЙ КВАС ИЗ ЧИСТОТЕЛА

Запоры и дисбактериоз я лечу по Болотову.

3 л молочной сыворотки смешиваю с 1 стаканом сахара. 1 стакан нарезанной травы чистотела (сухого или свежего) заворачиваю в марлю, прикрепляю маленький груз, завязываю и опускаю на дно банки с сывороткой. Банку накрываю марлей и ставлю в темный шкаф.

Через две недели состав процеживаю и храню в холодильнике, закрыв полиэтиленовой крышкой. Этот кисловатый напиток принимаю по 0,5 стакана два раза в день, утром и вечером, за полчаса до еды.

Курс лечения – 2 недели, перерыв – 10 дней, затем допиваю остальную сыворотку.

Утром после пробуждения чищу зубы морской солью, а налет с языка счищаю чайной ложечкой. Сосу растительное масло, как конфету, в течение нескольких минут, затем выплевываю и полощу рот теплой водой. После этого выпиваю сыворотку и через полчаса завтракаю.

Ем фрукты, овощи, салаты, тру на терке сырую свеклу и морковь, заправляю растительным маслом.

Самое главное – стараюсь утром освободить кишечник. Я болела много лет, по 3-4 дня не могла сходить в туалет, распирало живот от газов. А сейчас все наладилось.

Адрес: Гринкевич Валентине Андреевне, 694420 Сахалинская область, г. Александровск-Сахалинский, ул. Дзержинского, д.25, кв. 42.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРОВ

Запоры, дисбактериоз, колит, геморрой

Мне 64 года. От сидячей работы стала страдать запорами, не помогала даже кружка Эсмарха. Кроме того, обнаружились дисбактериоз, колит и геморрой.

Соседка по саду, дай ей Бог здоровья, подсказала, как избавиться от запоров.

На 3,5 л воды взять 0,5 кг хорошего чернослива и кипятить 25 минут на медленном огне, остудить. Потом добавить 50 г коры крушины и снова кипятить на медленном огне 25 минут, остудить. Смесь процедить и влить 150-200 г холосаса (вытяжка из плодов шиповника, желчегонная).

Получается приятный на вкус напиток, я пью его на ночь по 0,5 стакана. По утрам теперь у меня хороший стул, также исчез густой светло-серый налет с языка. Я уже 2 раза делала себе этот состав и очень довольна результатом. Буду пить и дальше, ведь все компоненты растительные, хорошо очищают кишечник и печень.

Адрес: Гриценко Алевтине Ивановне, 156003 г. Кострома, ул. Боровая, д. 35, кв. 8.

Комментарий В.М. Костерова: *Обе рекомендации хороши. Несмотря на то, что довольно сложны по технологии применения. Тем не менее, я не удивлюсь, если указанные рецепты не обеспечат нормализации в балансе желудочно-кишечных бактерий (дисбактериоз). Особенно второй рецепт, он больше послабляющего свойства, и при запущенном дисбактериозе его будет недостаточно. Чем же тут помочь. Давайте поможем*

прополисом, который произвольно во времени жевать как жвачку, а слюну сглатывать. То же самое относится и к забрусу (верхняя часть пчелиных сот, которой они запечатывают мед для продолжительного хранения.)

МАЗЬ ПРИГОТОВИЛ САМ

Зуд у анального отверстия, геморрой

Я – пенсионер со стажем. Хочу рассказать о своем опыте излечения серьезной болезни – «почесун». Это страшное состояние, когда постоянно ощущаешь зуд у анального отверстия. И кроме того, вокруг него кровоточащие трещины. После многолетних страданий и поисков наконец-то наткнулся на средство, которое меня избавило от этой страшной напасти. Теперь трещин нет, зуда нет, геморроя нет, и все стало в лучшем виде. Таким средством оказалась мазь «Сунорэф». Правда, в аптеке сейчас мазь можно купить, только имея рецепт врача (она содержит наркотическое вещество). Но я обошелся проще. Купил все основные компоненты (кроме наркотика) и приготовил мазь сам. Состав на 100 г мази:

стрептоцид – 5 г, норсульфазол – 5 г, сульфадимезин – 5 г, камфара – 1 г, масло эвкалиптовое – 0,5 г, вазелин до 100 г.

Сейчас в мазь, которую я использую уже в профилактических целях, вместо вазелина добавляю любой крем после бритья. Эффект получается даже лучше. С помощью этой мази избавился не только от трещин и постоянного зуда, но и забыл, что такое геморрой. Желаю всем здоровья и удачи!

Адрес: Голубчику Е.М., 241022 г. Брянск, ул. Профсоюзов, д. 16, кв. 26.

КАЛИНА КРАСНАЯ

Изжога

Я страдала изжогой более 20 лет. Принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть калиновое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений. В течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.

Как готовить варенье.

Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины – 4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

Да, чуть не забыла. Калину красную собирают глубокой осенью.

Адрес: Гагауз Александре Андреевне, 347042 Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Грибоедова, д.30.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ПОМОГ КАРДИНАЛЬНО

Колит с пониженной кислотностью

После пищевого отравления в молодости долгие годы у меня был хронический колит с пониженной кислотностью. Лечение в стационаре, ежегодные курорты лишь на время улучшали состояние. А вот рецепт народной медицины помог кардинально: прекратилась ноющая боль, нормализовались желудочный сок и стул. Это было лет 10 назад.

Рецепт такой.

Собрать травы (все имеются в аптеке): цветки календулы, тысячелистник, лист подорожника, толокнянка, трава сенны. Смешать в равных частях. Взять 5 столовых ложек смеси, залить кипятком в литровой банке. Настаивать 1 час. Процедить через марлю.

Пить по 1/3 стакана перед едой: при повышенной кислотности в теплом виде, при пониженной – за 30 мин. до еды не подогревая. Принимать 3 раза в день в течение 10-12 дней.

И еще один важный момент моей жизни – счастливая встреча с дыхательной гимнастикой Стрельниковой 15 лет назад. Благодаря этой гимнастике, которую до сих пор выполняю по 20-25 минут утром и вечером, я избавился от целого «букета»хронических недугов.

Мне 79. Не принимаю никаких лекарств. И сохраняю рабочую форму.

Адрес: Дебёлому Семену Кузьмичу, 347760 Ростовская обл., пос. Целина, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 4, кв. 1.

КЛИЗМЫ ОТ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА

Колит язвенный неспецифический

Я долгое время страдал неспецифическим язвенным колитом.

Лечили меня и в больницах, и в санаториях, но положительных результатов так и не добились. Я вновь и вновь обращался в поликлинику.

Однажды, сидя в очереди к врачу, разговорился с незнакомым мужчиной. Оказалось, он тоже страдал неспецифическим язвенным колитом. Мужчина посоветовал мне лечиться микроклизмами с маслом шиповника или облепиховым. Я принял к сведению его советы и приступил к лечению и вот уже более 20 лет чувствую себя хорошо. Дай Бог этому мужчине здоровья!

Опишу, как я лечился.

Сначала нужно сделать очистительную клизму:

одну столовую ложку лекарственной ромашки или зверобоя залить 0,5 литра кипящей воды, накрыть крышкой, укутать одеялом и подержать в течение часа. Посуда должна быть эмалированная. После процедить через плотный материал, остудить до комнатной температуры и сделать клизму для очищения прямой кишки.

После очищения непосредственно приступайте к микроклизме.

Понадобится 100-граммовый шприц с катетером. Наберите через катетер 50 г масла и введите в прямую кишку.

Чем больше продержится масло в прямой кишке, тем лучше. Клизмы делать, лежа на левом боку. При сильном обострении процедуры проводить ежедневно в течение 20-30 дней, потом через день, если состояние улучшится.

Каждые полгода обязательно делайте клизмы для профилактики.

Если будут ко мне вопросы, пишите, но не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Бочарову А.Ф., 396900 Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Дзержинского, д. 24, кв. 110.

БАЛЬЗАМ ШОСТАКОВСКОГО, ОН ЖЕ ВИНИЛИН

Колит язвенный неспецифический

Муж мой долгое время страдал неспецифическим язвенным колитом. В стационаре ему ставили капельницы, делали всевозможные уколы, но становилось только хуже. Я поделилась с приятельницей, и она мне подсказала такое лечение.

Каждый день рано утром натощак пить «бальзам Шостаковского (винилин), по 1 десертной ложке. Я еще добавляла на 50 г бальзама – 1 ст. ложку облепихового масла.

Винилин с маслом муж пил очень долго, 6-7 месяцев, без перерывов. Стоило прервать лечение, и боли возобновлялись. Зато теперь муж здоров и может кушать все подряд. Тьфу-тьфу, как говорится.

Адрес: Акенчиц Марине Георгиевне, 462431 Оренбургская обл., г. Орск пр. Ленина, д.80 «а», кв. 52.

Комментарий В.М. Костерова: *Бальзам Шостаковского – очень хорошее средство. Замечательно, что читатели ЗОЖа несколько его модифицировали, добавляя на каждый прием облепихового масла) на 50 г бальзама 1 ст. ложку облепихово-*

го масла). Средство получается эффективное. Ну а если нет облепихового масла, ведь его приготовление не очень простое, более того, растет она не во всех регионах России. Хочу подсказать, что в случае отсутствия облепихового масла подойдет и зверобойное, которое и приготовить значительно проще. Поделюсь и опытом его приготовления.

Нужны цветки зверобоя сырорастущего (именно так надо говорить), а не высушенного. Это первое требование. Вторым обязательным требованием является настаивание на солнце. Итак, насыпать рыхло, то есть не уплотняя, цветков зверобоя и залить подсолнечным, еще лучше оливковым маслом так, что бы масло закрыло цветки, и выставить для настаивания на солнце на 3 недели. Периодически встряхивать. Доброкачественное зверобойное масло должно быть рубинового, почти красного цвета.

Кроме заживляющей силы слизистых, масло прекрасно лечит ожоги, причем любого происхождения, в том числе изимического.

ЕЩЕ РАЗ: БАЛЬЗАМ ШОСТАКОВСКОГО

Колит язвенный неспецифический

Честно говоря, не ожидала, какое количество писем на меня обрушится после публикации в «ЗОЖ»№ 6 моей заметки «Про Бальзам Шостаковского», в которой я рассказала о том, как муж вылечился от неспецифического язвенного колита. Многие не верят. Но у моего мужа действительно был неспецифический язвенный колит. Со слизью, кровью, жидким стулом и ужасными болями. Заболевание протекало тяжело. В общей сложности муж лежал в больнице 2-3 месяца. Лечили его всеми возможными в этом случае препаратами, но они не помогали. Забрала его из больницы в тяжелом состоянии.

Муж стал пить винилин, или бальзам Шостаковского, это одно и то же (недорогой препарат и продается во всех аптеках), с добавлением облепихового масла.

Каждое утро натощак минут за 30-40 до еды принимал 1 десертную ложку винилина, в который я добавляла облепиховое масло (на 50 г винилина – 1 столовую ложку облепихового масла). Первое время пил и на ночь на голодный желудок. А потом стало достаточно и одного раза – по утрам.

Также мы делали микроклизмы с облепиховым маслом на ночь.

Примерно три месяца соблюдал он строгую диету. Ничего соленого, кислого, острого, спиртного. В основном ел каши, пюре картофельное, легкие овощные супы. После улучшения самочувствия мы добавили в его рацион котлеты, рыбу (отварные или приготовленные на пару), не ел он некоторое время жареное. Заваривала я ему кровохлебку, семя льна. Все это свободно продается в аптеках. Первое время с едой принимал фестал. Лечился он месяцев семь.

Я не врач и не утверждаю, что всем больным неспецифическим язвенным колитом этот способ поможет. Я просто поделилась нашим успехом в надежде, что кому-то этот совет пригодится тоже. С тех пор прошло уже 15 лет, и, слава Богу, муж здоров.

Поэтому не верьте, когда вам говорят, что болезнь неизлечима. Наш случай – лучшее тому доказательство.

Адрес: Акенчиц Марине Георгиевне, 462431, Оренбургская обл., г. Орск, пр. Ленина, д.80 «а», кв. 52.

10 ГОРОШИН ЧЕРНОГО ПЕРЦА

Отравление пищевое

Про черный перец, о котором мне рассказала одна пожилая женщина, отдельный разговор. Однажды на заводе, где я работала, в цехе – а это почти тысяча человек – как поветрие началось: у всех разболелись животы (видимо, отравились в столовой).

Вот я и предложила тогда проглотить (но не грызть) каждому по 10 горошин черного перца, повторив прием часа через 4, если боль все еще будет одолевать и стул жидкий.

Этот неожиданный эксперимент, в котором участвовали сотни заводчан, оказался удачным. Я же, в случае чего, даю теперь перец даже своим собакам. Средство проверенное.

Адрес: Сергеевой Надежде Ивановне, 440011 г. Пенза, пр. Победы, 5-19.

КАК Я БОРЮСЬ С ПАНКРЕАТИТОМ

Панкреатит

В 1991 году я тяжело заболела. Пожелтела и за неделю похудела на 13 килограммов. В течение четырех месяцев не могли поставить диагноз – анализы были неплохими. Лишь томография показала кисты в головке поджелудочной железы. Диагноз: острый панкреатит. К этому моменту у меня уже практически не работала пищеварительная система. Я не могла донести до дома даже пакет молока, любая ноша вызывала нестерпимые боли в правом подреберье.

При выписке из гастроэнтерологического центра лечащий врач сказала, что мне всю жизнь придется принимать ферменты и кучу других препаратов и каждые полгода ложиться на обследование.

Перспектива невеселая. Но одна из молодых врачей посоветовала в качестве дополнительного средства к основному курсу лечения использовать сбор трав, а другая врач рекомендовала пить эти травы в разбавленном виде и... ходить в церковь.

У меня не было выбора. Я выбросила все таблетки и стала пить рекомендованный состав трав и... посещать церковь. Внимательно следила за состоянием своего организма – как он реагировал на те или иные продукты. Подобрала продукты, которые могла принимать в пищу. Выяснилось, что приступы многодневных болей в правом подреберье у меня наступали, если в пище была хотя бы капля молока, а также в случае подъема тяжести (например, сумка с продуктами). Ела все вареное, вначале измельченное, серый хлеб, без сладкого. Потом обнаружила, что хорошо идет варенье из красной смородины и крыжовника.

Если чувствовала изжогу или, как я для себя определяла, «не ту химию в желудке», то принимала Ессентуки-4 или -17 (у меня пониженная кислотность), но тоже разбавленные кипяченой водой (1:4 и 1:8 соответственно), чтобы «нейтрализовать химию».

Здоровье возвращалось постепенно. Важно также сказать, что я ни разу после выписки из Центра не обращалась по своему диагнозу к врачам и не обследовалась. Ориентируюсь на интуицию и на собственные ощущения. Сейчас мне 56 лет. Чувствую себя нормально. Ем все, что хочется. Особых проблем с ношением сумок с продуктами тоже нет.

О своей методике оздоровления поджелудочной железы и желчного пузыря я рассказывала своим знакомым разного возраста, у которых аналогичные проблемы. Они тоже отмечали положительный эффект от применения в первую очередь трав.

Итак, рецепт приготовления травяного настоя достаточно прост и доступен:

1. Кукурузные рыльца
2. Календула
3. Ромашка полевая
4. Мята перечная
5. Подорожник (при пониженной кислотности)

1 чайную ложку сбора заварить примерно 800 мл кипятка. Поставить на 15 минут на баню. Затем дать настояться в течение 45 минут, процедить. Настой можно хранить в холодильнике в течение 5 дней.

Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды 1/4 стакана настоя, разбавляя его 3/4 стакана теплой воды.

Адрес: Балашовой Ирине Евгеньевне, 109193 г. Москва. До востребования.

Комментарий В.М. Костерова: *Автор письма очень скрупулезно боролась со своим панкреатитом и достойна не только похвалы, но и подражания. Хорош и приведенный ею сбор лекарственных растений, я бы еще к нему добавил репешок. Но самое главное, что мне понравилось, это способность автора письма выявить своего «провокатора» — молоко. Который же раз я об этом слышу. Дорогие товарищи! Не увлекай-*

тесь молоком. Ведь это детская пища. Нет у взрослых механизмов его усвоения, они его утратили вместе с детством. Совсем другое дело молочно-кислые продукты, они не только допустимы, но и полезны, если хотите, обязательны, особенно в преклонном возрасте. С возрастом молоко часто выступает аллергеном, например, при астме или ревматоидном артрите. У меня лично проблема с подагрой и самый злейший провокатор – молоко. После очередного острого приступа подагры я относительно легко купирую его укусами пчел, благо знаю как это делать, после же употребления молока я не могу обменные процессы привести если не в норму, то хотя бы в исходное состояние.

КАК ОТЕЦ ЯЗВУ ВЫЛЕЧИЛ

Язва 12-перстной кишки

Много лет назад у отца обнаружили язву 12-перстной кишки, назначили операцию. Знакомый посоветовал ему попробовать полечиться почками тополя. Прежде чем лечь под нож, отец решил попробовать.

Пол-литровую бутылку наполнил до половины тополиными почками и залил водкой. Настаивал две недели, часто встряхивая. Настой стал коричневого цвета. Готов.

Принимал настойку по столовой ложке за 20-30 минут до еды. Она горькая на вкус.

Дело было сразу после войны, мы тогда жили в деревне, бедно, поэтому средств хватило только на 3 бутылки водки по 0,5 л. Готовили настойку несколько раз. Отец пропил весь курс.

Язва у него зарубцевалась, и до конца своих дней он не болел.

Адрес: Бочаровой Людмиле Андреевне, 623061 Свердловская обл., Н.-Сергинский р-н, с. Первомайское, ул. Ленина, д. 58.

КОНЬЯК «ОРЕХОВЫЙ ЦВЕТ» ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Язва желудка

Чтобы вылечить язву желудка в домашних условиях, я купила 1 кг грецких неочищенных орехов, расколола их и собрала 1 стакан внутренних перегородок – они богаты йодом и маслами.

Ядрышки скушайте, скорлупу выбросьте, а 1 стакан перегородок залейте 200 г медицинского спирта или водки, дайте настояться 10 дней в темном месте. Когда спирт приобретет коньячный цвет – настойка готова.

Принимать по 1 столовой ложке натощак за 20 минут до приема пищи 3 раза в день, пока настойка не кончится. Как правило, повторять лечение не приходится.

Адрес: Гридневой Александре Никитичне, 141800 Московская обл., г. Дмитров, ул. Советская, д.1, кв.138.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК НАТОЩАК – ОТ ЯЗВЫ

Язва желудка

Расскажу, как я вылечила язву желудка. В течение недели я каждое утро натощак выпивала свежеотжатый картофельный сок.

Одну розовую картофелину среднего размера хорошо мыла, удаляла глазки. Терла на мелкой терке, отжимала в стакан сок и доливала до половины стакана теплой кипяченой водички, размешивала. Выпивала утром натощак за 30-40 минут до завтрака.

Через неделю такого лечения боль прекратилась, впоследствии и язва зарубцевалась.

Адрес: Кравченко Е.С., 347849 Ростовская обл., г. Гуково-9, ул. Ковалева, д.41, кв.56.

ЖЕЛУДКУ – КАЛЕНДУЛУ

Язва желудка

Язвой желудка я страдала 20 лет. Однажды мне посоветовали вот что.

Собрать цветы календулы на восходе солнца, промыть и высушить. В темную бутылку положить 2 части сухих цветов и залить 1 частью водки. Оставить на 5 дней. Пить по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Чтобы настойка не так жгла желудок, подержать ее немного во рту и глотать медленно, смакуя.

С тех пор прошло 8 лет, на желудок я не жалуюсь, могу все кушать – и жареное, и вареное.

Адрес: Бондарь Раисе Васильевне, 347917 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Дачная, д. 83.

МЕД ДА МАСЛО

Язва желудка и 12-перстной кишки, полипы в желудке, полипы в пищеводе

Знаю несколько проверенных на собственном опыте хороших рецептов. Язва желудка, полипы в желудке, полипы в пищеводе, язва 12-перстной кишки – все эти болячки успешно лечатся таким составом:

1 кг хорошего меда, лучше первой качки, 1 кг сливочного топленого деревенского масла, все положить в кастрюлю и варить на медленном огне 1,5-2 часа, помешивая. В готовом виде состав не должен разделяться на мед и масло. Капните капельку в ложку, если не расползается, значит, готов. Немного остудить, перелить в банку – и в холодильник.

Пить по 1 ст. ложке утром натощак, но некоторые, знаю, пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке. Этого состава хватает, чтобы навсегда избавиться от проблем с ЖКТ. Я многим советовала этот состав, и он действительно помог.

Адрес: Бондаревой Лидии Павловне, 633332 Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривояш.

Комментарий В.М. Костерова: *Лечение язвы желудка медом совместно со сливочным маслом одно из древнейших народных средств. Технология приготовления целительного средства автором письма описана очень грамотно. Принимать же она рекомендует один раз в сутки утром натощак, указывая при этом, что некоторые пьют 3 раза в день по 1 ст. ложке. Я бы посоветовал принимать один раз утором натощак, а второй раз обязательно перед сном, чтобы дать организму целебную нагрузку до утра.*

ТЫКВА ВМЕСТО ПУРГЕНА

Язва кишечника; хронический цистит

Больше года я мучилась с кишечником: язва, стул с кровью и слизью. Лечилась в Институте проктологии в Москве, но улучшений не было.

Случайно мне попался в руки листочек из старого численника, где говорилось, что тыква абсорбирует токсины в кишечнике. Я взяла себе на заметку этот совет и решила попробовать.

Разрезав тыкву на небольшие кусочки, я отваривала ее в течение 10 минут и ела натощак с маслом. С каждым днем мне становилось все лучше и лучше, а через пять дней пищеварение наладилось. Это было чудо!

На зиму я заморозила тыкву небольшими порциями и ела для профилактики в течение нескольких месяцев. С тех пор прошло уже 10 лет. Сейчас я ем все, что хочу, но стараюсь не злоупотреблять, все в меру.

Хронический цистит по совету врача вылечила настоем березовых почек.

2 ст. ложки почек залить двумя стаканами кипящей воды, настоять 2 часа, процедить и отжать. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15-30 мин. до еды в течение 2-3 месяцев. Старайтесь пить больше жидкости и держаться в тепле.

Адрес: Бушуевой Л.С., 140070 Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Томилино, ул. Линькова, д. 22.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Печень – важный орган в организме человека. Она выполняет очень большую работу, участвует во всех обменных процессах. Печень является кроветворным органом, депонирует кровь, поддерживает иммунитет, так как вырабатывает иммуноглобулины. Участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, а также выводит из организма все вредные вещества, то есть выполняет детоксикационную функцию.

Более 300 функций осуществляет печень. От работы печени зависит деятельность сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта. Печень вырабатывает эластин, который входит в состав стенки сосуда. Состояние печени напрямую зависит от ее работы. Коллаген также вырабатывается этим органом. Коллаген входит в состав сухожильной и хрящевой ткани, поэтому состояние суставов и позвоночника во многом зависит от функции печени.

Врач тибетской медицины
Б.Г.ЧОЙЖИНИМАЕВ

ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ В ПЕЧЕНИ

Болезни печени

Поделюсь рецептом сбора трав для лечения печени. Он вылечил меня и тех, кому я его рекомендовала.

Когда почувствовала тяжесть и боли в правом подреберье, стала принимать следующий сбор:

календула, репяшок, кукурузные рыльца, золототысячник, ромашка, бессмертник, лист подорожника,

корень девясила. Растения измельчила и взяла каждого по одному стакану, хорошо перемешала.

Настой готовила так: 2 столовые ложки смеси положила в термос и залила 0,5 л крутого кипятка, оставила на 2 часа в термосе, процедила и пила за 30 минут до еды 3-4 раза в день. За день нужно выпить все это количество. Курс лечения закончится, когда выпьете весь сбор трав (8 стаканов сухой смеси).

Через шесть месяцев лечение можно повторить. Но мне достаточно было одного курса, чтобы на долгие годы забыть о болях.

Адрес: Корсуновой Марии Игнатьевне, 385131 Адыгея, Теучежский район, пос. Энем-1, ул. Щорса, д. 2 а.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Рецепт, который предлагает Мария Игнатьевна, обладает очень большим лечебным свойством. В состав сбора входят бессмертник и девясил, обладающие желчегонным действием. Избыток желчи в организме может скапливаться в различных тканях и полых органах, что приводит к болезни. Желчь – не что иное, как холестерин, «холе» – означает «желчь». В состав желчи входят биллирубин, желчные и жирные кислоты, триглицериды, липопротеиды, холестерол, фосфолипиды, желчные пигменты, минеральные соли, витамины, аминокислоты и другие, нужные организму соединения. Когда мы говорим о желчегонном действии сбора, это вовсе не означает, что мы «гоним»желчь из печени. Избыток желчи надо гнать из всего организма, всех тканей и органов, где находится желчь. Избыток желчи приводит к образованию холестериновых бляшек, состоящих из липопротеидов, то есть жировой ткани. Затем они кальцинируются и сужают просвет сосуда, уменьшая кровоток и кровообращение в органах и тканях. В суставах желчь разрушает хрящевые ткани, приводя к артритам.*

Девясил и бессмертник являются лекарственными растениями и обладают гепатозащитными свойствами. Поэтому рекомендованный сбор подойдет тем, кто страдает заболеваниями печени.

КАК МЫ ВЫВОДИМ КАМНИ...

Желчнокаменная болезнь

Как жаль, что не знала раньше о существовании вестника «ЗОЖ». Когда мне в руки попала подшивка за 2001 год и я прочитала ее всю, была просто поражена, сколько добрых и отзывчивых людей стараются помочь друг другу.

С января 2002 года являюсь вашей подписчицей.

Решила внести свой первый вклад в копилку добрых дел.

В 1995 году при обследовании мужу сказали, что у него в мочевом пузыре камень размером 12 мм, а в желчном пузыре еще один – 18 мм.

(Об удалении камня из мочевого пузыря см. главу «Болезни почек». – **Прим. ред.**).

В 2002 году мне дали рецепт удаления камней из желчного пузыря. В это время камень вырос с 18 мм до 20, и мужа уже направляли на операцию. Мы все же решили не торопиться, а попробовать обойтись без нее.

Лечились так:

1-й день. На ночь сделать клизму. Для этого вскипятить 2 литра воды, в воду положить по одной столовой ложке травы ромашки и календулы, на кончике ножа добавить лимонной кислоты. Прокипятить, процедить, и раствор для клизмы готов.

2-й день. Утром сделать такую же клизму и начинать пить сок из свежих яблок и свеклы (1,5 л сока яблок и 0,5 л свекольного). Соки соединить вместе (так легче пить) – получится 2 литра. Пить надо в течение дня по одному стакану через 1-1,5 часа.

3-й день. Также утром сделать клизму и снова выпить за день 2 литра сока, но в этот день надо 3 раза принять ванну или подержать теплую грелку на печени в течение 1,5-2 часов

4-й день. Утром сделать клизму, также выпить 2 л сока, но в этот день сок надо выпить до 17 часов.

С 2 часов дня надо держать теплую грелку на печени, а в 17 часов грелку убрать.

До 19 часов сделать перерыв.

С 19 часов пить 150 г лимонного сока и 150 г оливкового масла – соединить сок и масло и пить по 3 ст. ложки через 15 минут. Теплую грелку держать на печени. Как закончили пить, грелку убрать.

Мой муж после лечения почувствовал себя лучше (прекратились боли, которые его раньше беспокоили). На обследовании ему сказали, что у него в желчном пузыре не один большой камень, а много мелких камешков.

Следующее обследование он прошел месяца через три, и ему сообщили, что его желчный пузырь совершенно чист.

Камни выходят безболезненно, так как они делаются мягкими, как пластилин.

Во время лечения можно пить куриный бульон, кефир, от еды надо воздержаться.

Я очень буду рада, если мои рецепты кому-то помогут. Если будут вопросы, то можно мне написать. От вас нужен конверт с обратным адресом.

Адрес: Ляшенко Римме Степановне, 396420 Воронежская обл., г. Павловск, ул. Восточная, д. 12, кв. 8.

«Предупреждение Плюс»: Римма Степановна написала о том, как растворять камни в почках и желчном пузыре, в одном письме. Но мы специально разбили его текст на две части, чтобы вам было удобнее найти то, что нужно. Римма Степановна, не обессудьте! И еще раз благодарим вас от имени всех «каменоносцев»!

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Причин образования камней в желчном пузыре огромное множество. Во-первых, преобладание жирной и бедной клетчаткой пищи.*

Во-вторых, неправильный, малоподвижный образ жизни, переохлаждения. В результате этого наблюдаются следующие изменения: желчь сгущается вследствие быстрого оседания солей, желчные кислоты склеивают пигменты, минеральные соли, известь, а ядром камня является холестерин – около него кристаллизуется желчь.

Что касается непосредственно самих рецептов, то их эффективность обусловлена комплексным поэтапным воздействием. Сначала организм, в частности ЖКТ, подготавливают для выведения камней.

Клизмы на основе ромашки и календулы обладают хорошим противовоспалительным свойством.

Яблочный и свекольный соки усиливают перистальтику и способствуют расщеплению желчных кислот, которые являются главным «склеивателем» камней.

Воздействие теплом необходимо для снижения риска, спастических сокращений желчного пузыря и протоков.

Лимонный сок вкупе с оливковым маслом – как последний этап выведения камней – действует следующим образом:

лимонный сок по аналогии с яблочным и свекольным расщепляет желчные кислоты, освобождая их от минеральных солей. Камень становится вязким и растворяется. Затем камни в размягченном виде по подготовленному тракту выводятся из организма.

РЕЦЕПТ ВРАЧА СПАС ОТ ХОЛЕЦИСТИТА

Холецистит

У меня был холецистит с перегибом желчного пузыря в форме восьмерки. Постоянные боли в правом подреберье, горечь во рту, запоры, ломота в суставах. Но мне повезло, я попала к отличному врачу, кандидату медицинских наук Татьяне Ивановне Рунасовой. Она порекомендовала мне травяные сборы. Я подготовила травы, кое-какие сама нашла в лесу, кое-какие купила. Все высушила, измельчила и смешала в такой пропорции:

Бессмертник – 2 части
Пустырник – 2 части
Петрушка, зелень и корни – 1 часть
Тысячелистник – 1 часть
Подорожник – 1 часть
Мята перечная – 1 часть
Ромашка аптечная – 2 части
Семя укропа – 1 часть
Корень валерианы – 2 части
Зверобой продырявленный – 2 части
Душица – 2 части

1 столовую ложку сбора заварила 1 стаканом кипятка, но не кипятила, настояла 1,5 часа и процедила через ситечко.

Пила настой 21 день по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Я пила по рюмочке, это немного больше, чем 1 столовая ложка. Пропила 4 курса за один год, каждый курс – это 21 день.

Мне помогло. У меня повышенная кислотность. Поможет ли этот сбор людям с пониженной кислотностью – не знаю.

В перерывах между приемами вышеописанного настоя можно попробовать другой сбор.

Взять в равных частях: кукурузные рыльца, лист майской брусники, лист цветущей земляники.

Настой готовят и принимают так же, как и первый.

Если я чувствую, что простудилась, чтобы не допустить развития заболевания, к пяткам прикладываю горчичники, надеваю две пары шерстяных носков и хожу, пока ноги не начнут «гореть». На шею вешаю «ожерелье» из долек чеснока, пусть фитонциды делают свое дело.

Каждый час по 15 минут дышу над тертым чесноком или луком.

Завариваю шиповник в термосе, настаиваю часов 5-6. Пью на ночь горячим, добавив сок половины лимона. Можно добавить малиновое варенье или мед. В нос закапываю интерферон – он повышает иммунитет, и пью чай с листьями манжетки – отличное средство для профилактики гриппа.

Адрес: Гуляевой Ирине Александровне, 352210 Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. Мичурина, д. 5.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Растения, входящие в рецепт к.м.н. Рунасовой Т.И., обладают выраженным желчегонным и противовоспалительным свойствами. Вот почему этот сбор очень хорошо помог избавиться от холецистита автору письма. Она пишет, что у нее пониженная кислотность. А в сбор входят подорожник, мята, тысячелистник и душица, которые могут регулировать кислотность в желудке.*

Лечебное действие второго рецепта от простуды можно объяснить следующим образом: при прогревании подошв ног

горчичниками усиливается приток крови и улучшается кровообращение. Подошва является рефлексогенной зоной. При простуде можно прогревать ноги в горячей воде, хорошо прогревать подошвы горячими камнями. Малина в народной медицине всегда используется при простуде, она относится к янским продуктам. Шиповник и лимон содержат большое количество витамина С, который входит в состав стенки сосудов. Очень важно укреплять сосуды, уменьшая их проницаемость.

ПРО КОРЕНЬ ДЕВЯСИЛА

Удаление желчного пузыря, холецистит

Однажды я отдыхала в одном из санаториев Пятигорска. Как-то разговорилась с лечащим врачом. Он рассказал, что после удаления желчного пузыря чувствует себя очень плохо. Я дала ему рецепт травяного сбора, а через четыре месяца получила письмо с благодарностью.

Сбор состоит из следующих трав:

мать-и-мачеха, толокнянка, тысячелистник, пустырник, пижма, трава зверобоя, золототысячник, сушеница болотная, ягоды черемухи, корень валерианы, брусничный лист.

Взять по щепотке каждой травы, в литровой эмалированной кастрюле заварить кипятком, поставить на медленный огонь, довести до кипения, но не кипятить, после поставить в теплое место на 4 часа потомиться. Принимать строго по 50 мл за 15-20 минут до еды 3 раза в день.

2 месяца пить, сделать месяц перерыв – и снова повторить курс. Но мне лично повторного курса не потребовалось.

При строгом соблюдении всех правил сбор лечит весь желудочно-кишечный тракт: желудок, поджелудочную железу (у меня в то время была нулевая кислотность), желчный пузырь и все желчные протоки, кишечник, улучшает ощущения внутренних органов. Это очень эффективное средство, так что стоит потрудиться.

И еще я знаю один действенный рецепт от холецистита.

Спорыш заваривать и пить как чай, а чайную ложку настойки девясила разбавить 30 мл воды и пить перед едой 3 раза в день.

Я выращиваю девясил уже 20 лет, он дает хорошие корни на суглинистых почвах, в песчаные надо добавлять глину, а на торфяниках и вовсе не растет. Цветет растение на второй год, тогда можно начинать копать корни.

В последующие годы корни надо копать в первую декаду после новолуния на 5-й, 6-й день или в 3-ю декаду.

Корни тщательно промыть, мелкие удалить, они непригодны для лечения. Сутки-двое корни повялить, затем разрезать вдоль на полоски шириной 2 см, еще раз просушить не более чем при 40 градусах.

Храните корни в сухом холщовом мешочке, по мере надобности размачивайте. Заранее не перемалывайте, эфирные масла улетучиваются очень быстро.

Для приготовления настойки пропустите корни через мясорубку, 2,5 ст. ложки полученного порошка залейте 0,5 л водки. Настаивать в темном теплом месте, периодически взбалтывая, 40 дней.

Девясил хорош при всех легочных заболеваниях, при эпидемии гриппа, простуде, отравлениях. Принимайте по десертной ложке настойки + 30 мл воды.

При депрессиях и вегето-сосудистой дистонии хорошо помогает настойка из 2,5 ст. ложки девясила и 2 ст. ложек корня валерианы. Настаивать точно так же, как и девясил, но употреблять по чайной ложке + 30 мл воды на ночь.

Кузнецова Л.Н., Кировская обл.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Неспроста в народе девясил называют «девять сил». Он обладает широким спектром действия, применяется при многих заболеваниях. В тибетской медицине девясил входит во многие прописи. Отвар корневищ применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей. Он также лечит воспалительные процессы органов ЖКТ, способствует улучшению пищеварения и восстановлению аппетита. Обладая сильным желчегонным действи-*

ем, девясил очень полезен людям конституции «желчь». При избытке желчи человек становится агрессивным, неуравновешенным, раздражительным, что свойственно людям этой конституции.

Помимо девясила автор письма рекомендует еще использовать спорыш (горец птичий) для лечения холецистита. Отвар из него обладает выраженным противовоспалительным свойством. Его хорошо применять при почечно-мочекаменных заболеваниях. Спорыш растворяет камни, способствует их выводу из организма.

Что касается простудных заболеваний, то в бурятской народной медицине существует такой рецепт:

корни девясила измельчить в порошок и вдыхать, как нюхательный табак, 4-5 раз в течение дня во время эпидемий гриппа.

А листьями девясила, чабреца и чистотела, перетертыми в порошок, обкуривают помещения. Они обладают антивирусными и антибактериальными свойствами.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

ВОТ ЭТО ЧАЙ!

Высокий белок в моче

В 70-е годы я услышала рассказ медсестры, дежурившей на вокзале в городе Великие Луки. Вот что говорила эта милая и добрая женщина.

У ее мужа болели почки, анализы показывали высокое содержание белка. Врачи делали все возможное, но улучшений не было. Бабушка-соседка, узнав о такой беде, предложила попоить больного чаем из зверобоя, брусники и земляники в равных частях.

Женщина так и сделала. Каждый день она поила мужа настоем, он сдавал анализы мочи. Через некоторое время моча стала светлее, анализы показывали, что уровень белка начал снижаться, а потом и вовсе пришел в норму. У мужа сняли группу инвалидности, он снова вышел на работу. С тех пор прошло больше 15 лет (на момент нашего разговора с медсестрой. – **Прим. авт.**), но теперь муж постоянно носит с собой на работу термос с травяным чаем. Для вкуса добавляет лист черной смородины...

Адрес: Медешкиной Л.М., 393840 Тамбовская обл., р.п. Сосновка.

Комментарий А.В.Печеневского: *По всей вероятности у мужа был пиелонефрит. Для лечения использовались:*

- зверобой (все растение) укрепляет сосуды, губительно действует на микробы, уменьшает отек и воспаление ткани, слегка мочегонит;

- земляника лесная, лист, оказывает мочегонное, очищающее, противовоспалительное, солерастворяющее действие.

- лист брусники – обладает солерастворяющим, мочегонным, противомикробным, вяжущим действием.

Если бы наша читательница лечила мужа даже одной из этих трав, могло бы наступить выздоровление. Зожевцы знают, что использование в сборе нескольких лекарственных растений потенцирует их действие. Эффект будет не в 3, а в 7-9 раз выше. Одна трава – хорошо, а 2-3 – лучше.

Проведя такое лечение в течение 3-4 недель, обратитесь все-таки к врачу и сдайте мочу на анализ. Заболевание имеет тенденцию к рецидивам!

БЫСТРЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ

Камни в почках

В разное время в «ЗОЖ»было опубликовано много способов, как вывести камни из почек, но такого быстрого и эффективного я не встречала.

Из-за болезни сердца – муж перенес инфаркт – операцию по удалению камней делать было нельзя. Тогда врач, пожилой человек, предложил нам этот рецепт:

10 лимонов вымыть теплой водой, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Всю кашицу положить в 3-литровую банку и залить 2 литрами кипяченой холодной воды, добавить 2 столовые ложки глицерина медицинского, дать настояться с полчаса и процедить. Выпить всю эту жидкость за 2 часа по стакану с интервалом в 10 минут, следовательно, каждые 10 минут стакан жидкости.

Как выпьете весь раствор, положите на область почки теплую грелку. Через некоторое время боли усилятся, станет выходить песок.

Адрес: Зюзиной Таисии Егоровне, 309991 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Коммунистическая, д. 94.

Комментарий Сергея Корепанова:

В медицине описан метод лечения мочекаменной болезни соком лимонов. Сок из 2 лимонов выпивается ежедневно в течение 6 месяцев.

Есть существенное замечание. Эффект от такого лечения (50% растворения) наблюдается только при уратных камнях. При оксалатных и фосфатных камнях лечение лимонным соком неэффективно.

РЕЦЕПТ ИЗ ТИБЕТА

Камни в почках

Не буду описывать все трудности, с которыми мне пришлось столкнуться во время лечения, но с большой радостью сообщаю рецепт, который помог вывести камни из почек. Этот тибетский метод прост в применении и очень эффективен.

Примерно за неделю до созревания овса срезать солому под корень вместе с метелками и зерном. Высушить и все вместе мелко порезать (1-1,5 см.). Заполнить доверху 3-литровую банку и на ночь залить крутым кипятком, укутав махровым полотенцем. Настаивать не менее 6 часов. Утром слить раствор, его будет примерно 2 л, остудить и хранить в холодильнике, т.к. он быстро прокисает.

Пить теплым по 1 стакану утром за 40 минут до еды и обязательно на ночь перед сном. Остальное выпить в течение дня. Чай, вода, сок, любая жидкость противопоказаны во время лечения, но питаться можно, как обычно. Курс лечения – 2-3 месяца.

К концу второго месяца я почувствовала, что почки будто немного дергает, да и организм перестал принимать овсяный настой. Я не стала больше пить и пошла на УЗИ. Результат превзошел все ожидания: все камни растворились, хотя были немаленькие, по 6-8 мм.

Попробуйте. Тут главное – вовремя собрать солому овса.

Адрес: Корсуновой Марии Игнатьевне, 385131 Адыгея, Теучежский р-н, пос. Энем-1, ул. Щорса, д. 2 а.

Комментарий А.В.Печеневского: *Не знаю, растет ли в Тибете овес, но растение это еще до конца не раскрыло своих свойств. В зерне овса присутствует большое количество незаменимых аминокислот, белки, жиры и углеводы, витамины группы В, макро- и микроэлементы. Действие зеленого расте-*

ния овса посевного: успокоительное, усиливает сердечные сокращения, снижает уровень сахара в крови, повышенную температуру тела, мочегонное, стимулирует кроветворение, выводит вредные вещества и соли, повышает иммунитет и укрепляет, тонизирует организм. Овес используется мною в сборах для отвыкания от курения, при наркомании, лечении мочекаменной болезни и заикания. Замечу, что цветущий овес, собранный с корнями, действует значительно лучше и сильнее. Свежая трава овса используется для приготовления настойки в пропорции 1:1 (двухнедельное настаивание). Принимать по 20-30 капель с водой как общеукрепляющее средство для пожилых людей. Длительность приема ограничивается закончившейся настойкой!!!

СОСНОВЫЕ ШИШКИ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Камни в почках

Каждый переживший боли от камней в почках (или в желчном пузыре) знает, какие они доставляют страдания. Избавиться от камней в почках или желчном пузыре можно следующим образом.

Весной, когда шишки на соснах еще совсем маленькие, зеленые, их нужно нарвать и сложить в небольшую кастрюльку на треть объема, залив водой. Кипятить 5 минут. Когда настой остынет, его нужно пить по одной трети стакана три раза в день после еды. Продолжительность курса – не менее трех недель.

Адрес: Прокопьеву Михаилу Ивановичу, 662603 Красноярский край, г. Минусинск, п/о 3, до востребования.

КАК МЫ ВЫВОДИМ КАМНИ...

Мочекаменная болезнь

...В 1995 году при обследовании мужу сказали, что у него в мочевом пузыре камень размером 12 мм, а в желчном пузыре еще один – 18 мм.

Сначала мы взялись удалять камень из мочевого пузыря. (О растворении камня в желчном пузыре – см. в главе «Болезни печени» – **Прим. ред.**)

Рецепт такой:

взять кастрюлю, желательно с толстыми стенками (можно скороварку или чугун), положить туда 2 кг моркови, натертой на крупной терке, всыпать туда же 1 кг изюма (без косточек) и залить тремя литрами дистиллированной воды. Довести до кипения и томить на медленном огне 3 часа. Как остынет, отжать через марлю. Получится 3 литра состава. Хранить в холодильнике. Пить 3 раза в день по 50 г за 30 минут до еды.

Можно приготовить таким образом не 3 литра, а 1,5 л, то есть взять 1 кг моркови, 0,5 кг изюма и 1,5 л дистиллированной воды.

Этот состав дробит камни, превращая их в песок, который выходит с мочой безболезненно.

Мой муж выпил две трехлитровые банки, и камня не стало.

Я очень буду рада, если мои рецепты кому-то помогут. Если будут вопросы, то можно мне написать. От вас нужен конверт с обратным адресом.

Адрес: Ляшенко Римме Степановне, 396420 Воронежская обл., г. Павловск, ул. Восточная, д. 12, кв. 8.

Комментарий А.В.Печеневского: *Это средство не дает эффекта при оксалатных мочевых камнях. Поэтому перед началом лечения сделайте анализ мочи, чтобы определить характер солей, формирующих камни в ваших почках. И приступайте к лечению, если камни не оксалатные.*

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Камни в почках

Сок черной редьки – прекрасное средство очищения организма. Он стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, благотворно влияет на деятельность кишечника, способствует выведению из организма «плохого» холестерина, очищает почки от песка и камней.

Редьку промыть, удалить пораженные места (от кожуры не очищать, а поскоблить, как молодую картошку), выжать сок при помощи соковыжималки и хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 20 г в любое время.

В период лечения питание должно быть вегетарианским, исключите сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы.

На полный курс мне потребовалось 10 кг редьки. Я пью сок уже 3 месяца.

У меня нет соковыжималки, поэтому я тру редьку на мелкой терке, отжимаю через два слоя марли. Из 1 кг редьки получается 600-700 г сока. Принимаю по 1 полной столовой ложке 3 раза в день.

Отжимки солю, добавляю растительное масло, лук и ем как салат.

Когда отжимаете редьку, надевайте перчатки, иначе будет раздражение кожи.

Адрес: Воловой Александре Александровне, 346330 Ростовская обл., г. Донецк, пос. Восточный, ул. Подтелкова, д.103.

Комментарий А.В.Печеневского: *Рецепт заслуживает внимания. Есть одно замечание: известно, что сок при хранении теряет свои качества. Поэтому готовьте сок для лечения максимум на 2 дня, т.е. 100 мл. Если и это неудобно, тогда приготовленный сок можно законсервировать. Для этого следует добавить в него водку или спирт, чтобы получить 8-10%-ную концентрацию алкоголя. Консервация пастеризацией или стерилизацией приводит к большой потере действующих природных веществ.*

ОВЕС И ДЕВЯСИЛ ПРИБАВЯТ ПОЧКАМ СИЛ

Пиелонефрит почек я вылечила так.

На 1 литр молока взять 1 стакан овса и кипятить, пока молоко не упарится до 0,5 л. Получается очень вкусный и полезный кисель, который принимается по 1/3 стакана 3 раза в день до выздоровления.

Отцеженный овес я снова заливала молоком и кипятила. Если нельзя пить молоко, то кисель можно делать и на воде.

Еще я пила корень девясила, прокручивала на мясорубке и перемешивала с медом (200 г свежего корня, 500 г меда). Принимала по 1 чайной ложке утром натощак и на ночь.

Во время лечения я строго придерживалась диеты, ела много овощей, придумывала каждый раз новые блюда. Исключила из рациона помидоры, шоколад, свинину, все жареное, острое, соленое и спиртное. Из мясного ела только говядину и птицу, кроме утки и гуся. С тех пор прошло 35 лет, а я и сейчас так питаюсь, и семью приучила.

Адрес: Кох Екатерине Антоновне, 352930 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Роторная, д.2, а/я 101.

СОК ИЗ СПОРЫША ХОРОШ ДЛЯ ПОЧЕК

Пиелонефрит

Много лет я страдала пиелонефритом, часто лежала в больнице с почечной коликой. Приступы снимали, но кардинально лечение не помогало, и я снова и снова оказывалась на больничной койке. Тогда решила воспользоваться советом одной бабушки.

Наземную часть спорыша хорошо промыть в мыльной воде и пропустить через мясорубку. Кашицу из спорыша разбавить кипяченой водой до жидкой массы, отжать сок.

Этот сок я пила от 1/4 до 1/2 стакана теплым 3 раза в день через трубочку, чтобы предохранить зубную эмаль от разрушения. Вскоре почувствовала себя лучше, но продолжала пить сок в течение нескольких месяцев, пока была возможность собирать свежий спорыш.

Помимо того, что перестала мучить почечная колика, я заметила, что исчезли и боли в коленях.

Адрес: Кузнецовой Наталье Николаевне, 152900 Ярославская обл., г. Рыбинск, Главпочтамт, до востребования.

ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА

Поликистоз почек, изжога

Я знаю женщину, которая страдала поликистозом почек. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она проходит профилактический курс два раза в год: в марте и октябре.

А вылечилась она следующим составом.

1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006 г. Липецк-6, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА. ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

Пиелонефрит

В «ЗОЖ» № 21 за 2002 год опубликован мой рецепт лечения пиелонефрита при помощи прополисного масла. Ко мне стали приходить письма с просьбами объяснить подробнее, как именно готовить прополисное масло.

Один килограмм несоленого сливочного масла растапливается в эмалированной миске, остужается до 80 градусов. Прополис предварительно очищают от воска, щебня и пр. Затем его размельчают при помощи острого ножа или обычной терки. Зимой прополис застывает, и его легко можно размельчить до размеров пылинки или до порошкообразного состо-

яния. Летом же он клейкий, и его трудно крошить, так как он прилипает к ножу или терке. Поэтому в летнее время желательно хранить прополис в холодильнике (морозилке).

150 г измельченного прополиса ссыпается в остуженное до 80 градусов масло, тщательно размешивается металлической ложкой; миска со смесью масла и прополиса закрывается крышкой и оставляется в таком виде на 20 минут. За это время смесь несколько раз помешивают, чтобы прополис не прилип к стенкам и ко дну посуды. По истечении 20 минут получается кашицеобразная масса, которая затем прогревается до 80-90 градусов, не выше, в течение 15-20 минут. Для сохранения постоянной температуры смеси кастрюлю приходится то снимать, то опять ставить на огоь. Лучше довести температуру на огне до 90 градусов, затем кастрюлю снять и при снижении до 80 градусов ставить опять на огонь.

Полученная масса в горячем виде фильтруется через один слой марли или через металлическое ситечко.

Готовое прополисное масло имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком, специфический характерный запах прополиса и приятно-горьковатый вкус. При застывании массы на дне банки образуется небольшой осадок из частиц прополиса, прошедшего через фильтр. Он безвредный, его можно кушать.

Если прополисное масло готовить из масла низкого качества, то на дне банки образуется вода, которую нужно слить. Для этого проколите слой масла чем-нибудь острым. Воды на дне банки не будет, если снять пену во время закипания масла до добавления прополиса.

От себя я ничего не могу добавить к рецепту. Я готовила так, как написано.

Принимала я прополисное масло 3 раза в день по 1 чайной ложке за час до еды, запивая соком или компотом.

А еще пила травы, в том числе и медвежьи ушки, кукурузные рыльца, березовые и сосновые почки, петрушку.

Адрес: Ефимовой Надежде Ефимовне, 350075 г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 184, кв. 61.

Комментарий А.В.Печеневского: *Известно, что прополис обладает сильным противомикробным действием. Он подобен природному антибиотику. В то же время прополис уменьшает воспаление, боли, способствует регенерации поврежденных тканей.*

Читательница вскользь заметила, что одновременно пила травы. Я попробовал «расшифровать» ее рецепт, сделав некоторые добавки в сбор для улучшения его свойств.

Возьмите: березовые и сосновые почки по – 50 г, лист толокнянки (медвежьи ушки) и кукурузные рыльца по – 70 г, спорыш, березовый лист и подорожник – по 100 г. Измельчите. 1,5 ст. ложки сбора поместите в 0,5 л холодной воды, доведите до кипения и дайте покипеть (под крышкой) 5-7 минут. После часового отстаивания настой процеживается. Добавьте в него 1 ст. ложку меда и 50 капель аптечного цитросепта (это вытяжка из семян грейпфрута). Хорошо бы ввести в эту смесь 1-2 ст. ложки сока цикория или хвоща полевого.

Принимайте по 100 мл 4 раза в день за 20-30 мин. до еды или в промежутках между приемами пищи. Остаток следует выпить на ночь. Курс лечения не менее 4-5 недель.

ЛОПУХ ОТ ПОЧЕЧНОЙ КИСТЫ

Поликистоз почек

После публикации в «ЗОЖ»№ 21 за 2002 год заметки «Даже походка изменилась» меня завалили письмами. Я рассказала о том, как с помощью тренажера Фролова оздоровила сердце, и поделилась опытом лечения кисты на почке соком лопуха и настойкой мухомора. Многие просят меня помочь освоить эндогенное дыхание на тренажере ТДИ-01. Я физически не могу всем подробно объяснить, как пользоваться тренажером. Проще приобрести кассету (она стоит 60 рублей) и инструкцию (10 рублей). А адрес, где все это можно купить, регулярно печатается в «ЗОЖ». Что же касается лечения кисты, то готова подробно описать рецепт.

Весной, как только лопух достигнет средних размеров, его можно срывать вместе со стеблем. Я это

делала обычно вечером, когда уходила с огорода. Дома листья промывала, развешивала на веревке в лоджии, используя прищепки. Когда листья обсохнут (следите, чтобы не завяли!), складывала один к одному в полиэтиленовый пакет и, перевязав резинкой, убирала в нижний ящик холодильника.

Наутро, нарезав ножом, пропускала листья через мясорубку и отжимала. Сок хранила в холодильнике не более двух дней. Пила по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды в течение всего лета и пока лопухи не перестали расти.

Зимой использовала настойку мухомора.

Для ее приготовления 3-4 гриба с красными шляпками и белыми точками высушила, измельчила и залила 0,5 л водки. Настаивала в темном месте три дня. Процедила. Хранила в темной бутылке при комнатной температуре. Принимала по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель. (У меня после четырехнедельного курса киста уменьшилась, но не исчезла). Потом для профилактики повторяла 2-3 дня в месяц.

Корни лопуха издавна используют в народной медицине от всевозможных желудочно-кишечных заболеваний. В июне-июле (лучше в новолуние) надо выкопать корни лопуха первого года жизни, когда они сочные и мясистые, очистить их вручную. Жесткие щетки для этого использовать нельзя, так как можно повредить кожуру, а ее целостность служит гарантией целебной силы корня. Не стоит и промывать корни водой. Десятиминутное кипячение плюс антибактериальная активность лопуха сделают отвар почти стерильным.

Сушить корни, предварительно разрезав толстые на 2-4 части, лучше на кухне под потолком, где температура около 40 градусов. За 6-8 суток корни потеряют около 80% веса. Перед употреблением их легко очистить от пыли зубной щеткой, затем надо измельчить и ежедневно готовить отвар.

Для этого столовую ложку (без верха) сухого сырья заливать стаканом кипятка и кипятить на очень слабом огне 15 минут, затем укутать и настаивать 2 часа. Отжатый отвар доливают кипяченой водой, чтобы получился полный стакан, и выпивают его в течение дня, принимая трижды спустя полчаса-час после еды.

Недавно мне прислали и другой вариант рецепта. Столовую ложку сухих корней заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают горячим по полстакана 2-4 раза в день.

Корни лопуха продаются и в аптеке. На коробочке есть описание рецепта и рекомендации по использованию.

Адрес: Моисеевой Валентине Васильевне, Московская обл., Одинцовский р-н.

Комментарий А.В.Печеневского: *Дам классический способ приготовления настойки мухомора.*

Для этого собирают зрелые шляпки гриба и плотно укладывают в стеклянную емкость, добавляют (по объему) 70° спирта и выдерживают в течение 1 месяца. Полученную красную маслянистую жидкость отделяют от шляпок фильтрованием. Шляпки отжимают. Работать с соблюдением всех правил предосторожности: в резиновых перчатках; следить, чтобы настойка не попала на продукты и посуду (их тщательно моют). Хранить следует в труднодоступном месте с надписью: «Мухомор» ядовит.

Принимают такую настойку каплями. В первый день 1 капля на 30 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды. 2-й день – по 2 капли 3 раза в день и на 10-й – 10 капель 3 раза в день.

Затем 10 дней по 10 капель 3 раза в день. После этого, если нет симптомов передозировки (сужение зрачков, повышенное слюноотделение), доза поднимается постепенно до 15 капель, и в таком режиме больной может находиться 1 месяц. Уменьшение лечебной дозы осуществляется по такой же методике, но в обратном порядке.

Настойка мухомора применяется также в онкологии (преимущественно при лечении рака желудка), при ревматических и суставных болях (наружно и внутрь), а также как средство для повышения иммунитета при широком круге заболеваний.

ЕЩЕ ПОЛИКИСТОЗ ЛЕЧАТ ЧИСТОТЕЛОМ

Кисты на почках

В «ЗОЖ» № 24 за 2002 год было опубликовано мое письмо «Чеснок от поликистоза почек». Я рассказала о женщине, которую сняли с учета по поводу поликистоза после того, как она провела курс лечения настойкой чеснока. С тех пор ко мне идет неиссякаемый поток писем. Многие спрашивают, знаю ли я другой способ лечения поликистоза.

Знаю, что это заболевание лечат чистотелом.

Набрать цветущего чистотела, промыть, просушить и пропустить через мясорубку, можно прямо с корнями. Полученную массу залить водкой в соотношении 1:1 по объему, оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Процедить.

Принимать первые 10 дней по 1 чайной ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30-40 минут до еды.

Вторые 10 дней пить по 1 столовой ложке +50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30-40 минут до еды.

Третьи 10 дней пить уже по 1 столовой ложке + 50 мл воды 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Курс лечения – 1 месяц, 1 месяц перерыв. После третьего курса сделайте УЗИ.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006 г. Липецк, ул. Жуковского, д.22, кв.16.

«ЗОЖ»: Ну, а мы напомним, о чем шла речь в первом рецепте – с чесноком. Лечение заключалось в следующем: 1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

НАМ НЕ НУЖЕН ПРОСТАТИТ

Простатит

Хочу поделиться своим опытом лечения простатита. По статистике, каждый второй представитель сильного пола после пятидесяти лет имеет эту болячку со всеми нежелательными для здоровья и мужского самолюбия последствиями.

Между тем простатита вполне можно избежать, если ежедневно делать пару нехитрых упражнений. Я делаю их в течение восьми лет, недавно отметил 55-летие и никаких проблем по мужской части не имею. Это отношу целиком на счет упражнений, которые делаю утром.

Проснувшись утром, надо сделать массаж промежности в течение 5 минут для того, чтобы не было застойных явлений предстательной железы. Перед завтраком делаю еще одно древнекитайское упражнение. Надо встать в полный рост, носки и пятки поставить вместе таким образом, чтобы колени соприкасались друг с другом. Потом присесть на одну треть и в этом положении попеременно двигать как можно дальше колени вперед – то левое, то правое. И так – в течение пяти минут (упражнение можно повторить вечером).

Поначалу с непривычки можно запыхаться, но затем дыхание нормализуется. А если вы к тому же сторонник пеших прогулок (сам каждый день прохожу – на работу и обратно – по пять километров), тогда коварный простатит наверняка обойдет вас стороной.

Адрес: Тимашеву Юрию Захаровичу, 357820 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Тургенева, д. 15, кв. 38.

Комментарий А.В.Печеневского: *Среди упражнений, используемых в качестве профилактики простатита и аденомы предстательной железы, можно дополнительно назвать следующие:*

– Хождение на ягодицах по 5 мин. утром и вечером. Месяц хождения, месяц – отдых.

– Сжатие сфинктера прямой кишки – по 20-30 раз утром и вечером. Длительность курсов такая же.

— «Велосипед». Лежа на спине, имитировать езду на велосипеде по 5-7-10 упражнений в день.

Среди рекомендаций урологов по предупреждению простатита и аденомы предстательной железы упоминаются:

— регулярная половая жизнь;

— отказ от напитков, вызывающих застой крови в малом тазу (пиво, водка);

— недопущение курения;

— своевременное и адекватное лечение мочеполовых инфекций, геморроя и запоров;

— регулярное, не реже 1 раза в 6 месяцев, исследование крови на простат-специфический антиген (ПСА) после 50 лет.

Первые 4 правила актуальны для предупреждения развития фибромиомы матки у женщин.

МОЛДАВСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Цистит, геморрой

Мне 71 год. Родилась я в Сибири, волею судеб долго жила в Молдове, потом снова вернулась с семьей в Сибирь. Так вот в Молдове я много узнала о лечении травами и фруктами.

Однажды у меня был сильнейший цистит. Соседка-молдаванка посоветовала кушать семя айвы.

Взять несколько плодов, разрезать, вычистить из середины все семена и скушать. Так я лечилась айвой буквально два дня, и цистита как не бывало.

Там же, в Молдове, я узнала о лечебных свойствах чеснока, мяты перечной, чистотела. Чистотелом молдаване лечат геморрой.

Сорвать листочек чистотела, ополоснуть в чистой водичке и вставить в задний проход. Параллельно можно делать ванночки из чистотела.

Я своего мужа так лечила. Он работал шофером и пожаловался, что не может сидеть. Пошли, нарвали две сумочки чистотела. Придя с работы, я грела воду, чтобы можно было терпеть, кидала горсть чистотела. Пока муж умывался, трава настаивалась. Потом он садился в таз и сидел, пока вода не остынет.

Две недели процедур избавили мужа от геморроя навсегда.

Адрес: Кириченко В.Е., 630059 г. Новосибирск, ул. Сокольническая, д. 37.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ЭТА МОКРИЦА – БОЛЬШАЯ МАСТЕРИЦА!

Диабет

Однажды во время очередного медицинского обследования врач обнаружил у меня повышенное содержание сахара в крови. Я стал искать народные средства и вспомнил, что когда-то читал о мокрице, что если употреблять ее в пищу, то можно нормализовать уровень сахара. У нас эта трава растет в огороде. Я стал ежедневно добавлять мокрицу в салат из огурцов, помидоров, редиски, укропа, лука, редьки.

Срезал траву ножницами, мыл, давал стечь воде и нарезал. Салат заправлял сметаной или растительным маслом. Ел утром натощак за 30 минут до основного завтрака, а также еще два раза в день.

Когда через 20 дней сдал на анализ кровь, прибор показал уровень сахара – 6.

Кстати, мокрицу можно заморозить на зиму. Можно заготовить сок и закатать его в банки. Пить по одинаковой дозе ежедневно утром натощак всю зиму. Хочу обратить внимание – мокрица может слабить, в этом случае уменьшите дозу или перейдите на одноразовое употребление. Заметил также, что мокрица помогает улучшить зрение.

Адрес: Голынскому Анатолию Александровичу, 652150 Кемеровская обл., г. Мариинск, МПС 11-1.

Комментарий А.В. Печеневского: *Для лечения сахарного диабета используется более 40 лекарственных растений. На*

начальных стадиях заболевания очень важно корректировать уровень сахара в крови ограничением углеводистой пищи – белый хлеб, картофель, различные сладости.

Наш уважаемый читатель нажимал на салаты, в которые входила мокрица. Еще для салатов при сахарном диабете используйте:

одуванчик, ботву молодой свеклы и моркови, крапиву, пастушью сумку, мать-и-мачеху, березовый лист, топинамбур, галету, лист грецкого ореха и другие.

Большое значение в предупреждении и лечении сахарного диабета имеют физические упражнения, посильный физический труд, снижение массы тела до нормальной величины, врачебное наблюдение (диспансерные наблюдения).

ПРО ТУТОВНИК, ФАСОЛЬ И ШИПОВНИК

Сахарный диабет

В «ЗОЖ»№ 5 за 2002 год была опубликована статья Марины Ковылиной «Сладкая ты моя доченька». Она меня очень тронула, но ответить я в то время не могла, так как только похоронила мужа. А сейчас собралась с духом и решила написать свой рецепт от сахарного диабета. Подробности описывать не буду, скажу одно: мне помогло.

1. С корней тутовника содрать кору и высушить, сами корни не пригодятся. На 3 л воды взять 2-3 кусочка коры, горсть стручков фасоли и 1 стакан плодов шиповника. Кипятить 10 минут, остудить и пить по 1/2 стакана 1 раз в день.
2. Листья тутовника высушить, перетереть в порошок и употреблять, добавляя в пищу. Я ела с творогом, блинами, просто заваривала как чай.

Отвар из коры и листьев пила несколько лет без перерыва. И мне помогло.

Адрес: Кох Екатерине Антоновне, 352930 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Роторная, д.2, а/я 101.

ПРЯНАЯ ГВОЗДИКА НОРМАЛИЗУЕТ САХАР

Диабет сахарный

А от диабета моя подруга успешно лечилась настоем пряной гвоздики.

50 гвоздик залила 1 литром теплой кипяченой воды, накрыла крышкой и поставила в шкаф на 7 дней. Потом процедила. Принимала настой 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Сразу поставила вторую банку для следующего курса, так как лечение длительное.

Принимала настой по такой схеме:

первый курс- 1,5 месяца, 1 месяц перерыв, а следующие курсы 1 месяц пить, 1 месяц перерыв, и так в течение года.

Уровень сахара у нее нормализовался.

Адрес: Елисеевой Лидии, 443541 Самарская обл., Волжский р-н, с. Рождествено, п. Усинский.

«АКТРОПИД» ОТЛИЧНО ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ

Незаживающие раны при диабете

В рубрике «Отзовитесь!» я нередко встречаю вопросы о том, как вылечить незаживающие раны при диабете. Сначала хотела ответить адресатам лично, а потом решила, может, еще кому-то пригодится мой испытанный рецепт. Я диабетик, инсулинозависимая, из-за чего длительное время у меня были раны между пальцами. Что только не применяла, но стоило намочить руки, и болезнь возобновлялась.

Мой лечащий врач посоветовала прикладывать к ранкам тампончики, смоченные простым инсулином «Актропид». Повязку делать лучше на ночь.

Я забыла о своем недуге уже после нескольких процедур.

Через какое-то время мне вскрыли послеинъекционный абсцесс. Пролежала в больнице месяц, но рана не заживала. Я настояла на выписке. Дома заменила турунды с больнич-

ным лекарством на инсулиновые. Сделала 3-4 перевязки, и рана моя начала затягиваться, пока совсем не исчезла.

Адрес: Берсениной Зое Павловне, 462823 Оренбургская обл., Адамовский р-н, с. Елизаветинка.

УРОВЕНЬ ЙОДА ПОД КОНТРОЛЕМ

Зоб

Мне уже 76 лет, много пережито и испытано в жизни, столько болезней перенесла. Вот и хочу поделиться опытом, как я излечила зоб.

Выросла я на реке Ангаре, в воде которой очень мало йода. Наверное, в этом одна из причин того, что зоб – довольно распространенное заболевание среди жителей тех краев.

Когда попала в Иркутскую областную клинику на консультацию к эндокринологу, то, увидев больных с нарушением щитовидной железы, пришла в ужас.

Врач посоветовал мне лечить зоб настойкой 5-процентного йода наружно.

Один день мазать йодом левое предплечье (между плечом и локтем) и правое бедро. Площадь нанесения йода произвольная. На следующий день так же, но йод наносить на правое предплечье и бедро левой ноги. Йод первое время впитывался быстро, поэтому мазала ежедневно. Симптомы недостатка йода в организме чувствовала по быстрой утомляемости, увеличению щитовидной железы, пониженному обмену веществ.

Далее заметила, что впитывание йода замедляется, и я стала наносить по мере его исчезновения – дня через 2-3 и даже более.

В общей сложности эту процедуру я делала более года. Когда пошла на консультацию к эндокринологу, то врач была удивлена. Меня даже сняли с учета по заболеванию щитовидной железы.

Метод этот очень прост, доступен и дешев. Главное – можно регулировать потребность организма в йоде.

Адрес: Татьяне Ивановне Борзых, 665708 г. Братск-8, ул. Мира, д. 6, кв. 14.

УКРОЩЕНИЕ ЩИТОВИДКИ

Зоб

У меня зоб. 35 лет я пользуюсь таким методом для лечения:

кожуру и перегородки с 0,5 кг грецких орехов и 1 мускатный орех растолочь по возможности как можно мельче. 1 чайную ложку готового молотого порошка засыпать в литровую банку и залить 0,5 л водки или разбавленным спиртом. Поставить в темное прохладное место на 7 дней. Пить перед едой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Во время лечения, возможно, будет побаливать голова, тогда перейдите на дозу поменьше, на десертную или чайную ложку, но не бросайте. Если одного курса недостаточно, отдохните 1 месяц, потом повторите. Один раз в год я провожу этот курс лечения для профилактики.

А теперь, уважаемые читатели, к вам просьба. Кто может поделиться настойкой болиголова на 2 курса лечения с 1 до 40 капель и обратно? Муж тяжело болен. Пробовали многое, состояние ухудшается. Болиголов у нас не растет. Может, кто заготовил впрок, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Чикашевой Р.И., 462413, Оренбургская обл., г. Орск-13, пос. Степной, ул. Полевая, д. 105.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ДИФФУЗНЫЙ ЗОБ

Зоб

Это случилось 20 лет назад: я избавилась от зоба. Сейчас, читая «ЗОЖ», обратила внимание, что эта болезнь не дает покоя многим людям. Мой счастливый опыт оставляет всем надежду на исцеление.

Вот состав лечебной настойки:

лимон (мякоть) – 350 г; сок калины – 0,5 л; сок алоэ – 250 г; спирт медицинский – 200 г; мед – 150 г.

Алоэ должно быть 4-5 лет, и за 5 дней до срезания листьев растение не поливать. Сразу же после того, как вы срезали листья, их нужно положить в холодильник и подержать там 7 дней при температуре + 4 градуса.

Лимоны разрезать на части, извлечь косточки, очистить и пропустить через мясорубку. Полученную массу переложить в посуду, туда же влить приготовленные заранее сок калины (0,5 л), сок алоэ (250 г), а также спирт медицинский (200 г) и мед (150 г). Все эти компоненты тщательно перемешать, перелить в темные бутылки, закупорить и настаивать в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Курс рассчитан на количество приготовленной настойки и может быть повторен до получения благоприятного результата. В таком случае настойка в тех же пропорциях готовится вторично.

Адрес: Савостьяновой Нине Филипповне, 602314 Красноярский край, г. Шарыпово, ул. Советская, д. 7.

ТРОПИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЗОБА

Зоб

1 кг сахара и 1 кг фейхоа пропустить через мясорубку, переложить в банку и дать настояться. Сахар должен полностью раствориться, а фейхоа дать сок. Принимать эту смесь по 1 ст. ложке утром и вечером. Принимать 10 дней, затем перерыв 10 дней.

Можно чередовать со следующим рецептом:

1 стакан перегородок грецких орехов залить 0,5 л водки и 10 дней настоять. Пить по 1 чайной ложке утром перед едой. 10 дней пить, 10 дней – перерыв. Месяц – фейхоа, месяц – перегородки.

Обязательно обследуйтесь на УЗИ. Я жалею, что узнала об этом рецепте уже после операции по поводу узлового зоба.

Адрес: Логиновой Анне Степановне, 309018, Белгородская обл., Короганский р-н, с. Пушкарино, д. 146.

Комментарий А.В.Печеневского: *Использование меда вместо сахара в первом рецепте – предпочтительнее, так как для его усвоения нужно значительно меньше инсулина, выра-*

батываемого поджелудочной железой. Меда можно взять 700 г – это примерно литровая банка.

ВОТ ВАМ И МОКРИЦА!

Увеличение щитовидной железы

Мы живем в Чернобыльской зоне, поэтому заболевание щитовидной железы для нас не в диковинку. Болезнь не обошла и меня. Узлов не было, но в жару сильно сдавливало область груди и шеи.

«L-тироксин» я пила 5 лет, врачи говорили, что это на всю жизнь. И тут в одном из номеров «ЗОЖ» я прочитала статью, посвященную мокрице.

На даче у нас ее в избытке, поэтому мне удалось запастись на всю зиму.

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Когда настой остынет, процедить и принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Я лечилась мокрицей с октября по апрель и все лето чувствовала себя прекрасно. В августе опять нарвала мокрицы и пила еще 3 месяца для профилактики. Через некоторое время врач пригласила меня на очередное обследование. Я сделала УЗИ, которое показало, что моя щитовидка в полном порядке: перешеек в норме, увеличения не наблюдается.

Вот вам и мокрица. Теперь 1 раз в год пью ее пару месяцев для профилактики.

Мне 36 лет, выписываю газету с 1998 года. Все номера подшиваю. Сделала каталог, чтобы удобно было пользоваться.

Адрес: Королевой Юлии Павловне, 307170 Курская обл., г. Железногорск, ул. Димитрова, д. 13, кв. 94.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

КАРТОФЕЛЬ НА КЕФИРЕ ПРОТИВ АРТРИТА

Артрит

У нас с мамой одна беда на двоих: артрит. А у меня еще и шпоры. Недавно мы решили пролечиться настоем картофеля на кефире, слышали, что хорошо помогает. Но после двухмесячного лечения боли нас не оставили, и мы сначала даже разочаровались в эффективности этого средства. Но спустя какое-то время мы заметили, что артрит перестал беспокоить. Видимо, излечение происходит не сразу, а постепенно.

Надо взять одну сырую картофелину среднего размера, протереть ее на мелкой терке и залить одним стаканом любого кефира. Принимать натощак по следующей схеме:

– первые 10 дней – пить каждый день;
– следующие 10 дней – пить через 1 день;
– следующие 10 дней – пить через 2 дня.

Т.е. 10 дней выпиваем натощак каждый день. Далее 1 день (11-й) – перерыв, а с 12-го дня начинаем принимать через день. Пропив через день 10 дней, делаем перерыв в 2 дня и далее пьем 10 дней через каждые 2 дня. Таким образом, лечение растягивается на 2 месяца.

Но так как врачи говорят, что болезни суставов не излечиваются полностью, то, естественно, это средство не панацея. Однако боли уходят на долгое время, но при необходимости лечение можно повторить.

От неприятного запаха и потливости ног можно предпринять следующее. В течение недели каждое утро мыть ноги и в чистые носки в область пальцев сыпать 1 ст. ложку борной

кислоты. Так ходить целый день. На ночь ноги снова вымыть и спать с голыми ногами.

Иногда достаточно недели, но бывает, что недуг возвращается, тогда придется повторить лечение.

От запаха пота есть простое и недорогое аптечное средство – формидрон. Смочите ватный тампон формидроном и нанесите состав на чистое тело. Запаха пота не будет целую неделю. Этим средством нельзя пользоваться сразу после того, как вы побрили подмышки или на теле есть царапины – будет очень щипать. При неприятных ощущениях смойте формидрон водой.

Куликова Лилия. г. Москва.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *С точки зрения тибетской медицины, артрит относится к болезни «жара». Артрит является чисто воспалительным процессом. Причинами развития артрита являются: травмы, инфекции, аллергические реакции, избыточный вес и попадание желчи в суставную капсулу. Желчь является щелочной средой. При избытке желчи она может попадать в крупные и мелкие суставы, вызывая воспалительный процесс и омертвление сухожильной ткани. На ногах больших пальцев образуются так называемые «натоптыши» – это не что иное, как омертвевшие ткани сухожилий. Избыток желчи является агрессивной средой для любой ткани, будь то мышечная, нервная, сухожильная и др. При механической желтухе, как мы знаем, склеры глаз и кожа желтеют. Это говорит о том, что в организме накапливается желчь, она может накапливаться в различных органах и тканях.*

Рецепт, который предлагает нам читательница Куликова Лилия, содержит картофель, настоянный на кефире. Картофель относится к иньским продуктам, то есть холодным. Этим и можно объяснить лечебное свойство картофеля, так как он охлаждает организм, уменьшает количество желчи и снимает отек мягких тканей. В картофеле содержится большое количество калия. Он усиливает мочеотделение и полезен больным с заболеванием сердца, печени и почек. Размятый ва-

реный картофель используют как согревающий компресс при миозитах, радикулитах, артритах и питательную массу для кожи лица и рук.

ЛЮТИК ЕДКИЙ – СПАСИТЕЛЬ РЕДКИЙ

Артрит, ревматизм, радикулит

От мамы достался мне хороший рецепт от артрита и ревматизма, с применением лютика едкого.

Горстку цветков лютика растереть ладонями, чтобы цветы дали сок. Затем уложить на полиэтиленовую пленку размером примерно 6 х 6 см. Компресс осторожно приложить к телу, плотно прижав цветочки с помощью повязки. Если болезнью поражены руки, то компресс накладывают с внешней стороны руки чуть выше локтя; если болят ноги, то спереди немного выше колена.

Компресс держать в зависимости от тяжести заболевания и возраста больного от 40 минут до 2 часов, но не дольше. Если все сделано правильно, то после компресса кожа покраснеет, а через сутки-полтора могут появиться волдыри. Ни в коем случае их не прокалывайте, пройдут сами собой, а артрит или ревматизм уйдет.

В течение нескольких дней ожоги будут мокнуть, поэтому повяжите рану марлевой повязкой, чтобы кожа дышала.

Если на следующий день после компресса вы не заметите ни покраснения, ни волдырей, повторите процедуру со свежими цветками.

Пусть ожог не пугает, он почти безболезненный, и, если следовать рекомендациям, следов не остается.

В 1958 году я сильно застудила ноги, с трудом спускалась с лестницы, такие были боли. Дело было в мае, в это время цветки лютика самые сочные. Я сделала компресс на всю ночь. Конечно, получила сильный ожог, но на следующее утро боль ушла. А через две недели не осталось следа и от ожога.

В 1983 году я сделала себе компресс с настойкой лютика на поясничную область при очередном приступе радикули-

та и уже на следующий день смогла поехать на дачу обрабатывать клубнику.

Глазунова Галина Александровна. г. Москва.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Лютик едкий относится к ядовитым и токсичным растениям, поэтому нужно относиться более осторожно, особенно при приеме внутрь. При наружном применении, особенно свежий, он может вызвать ожоги и общее отравление парами соков, хотя способен снять боль и отек. Но подход в лечении должен быть индивидуальным, с учетом подбора времени поставленного компресса.*

Для компрессов из лютика едкого можно использовать сушеные листья, они менее токсичны и ядовиты. Лютик едкий часто входит в состав тибетских фитосборов.

ПРОСОЛЕННАЯ ШЕРСТЬ – СРЕДСТВО ЧТО НАДО!

Артрит, полиартрит

Тем, кто страдает полиартритом, могу посоветовать попробовать просоленную шерсть.

Нужно приготовить отвар из травы спорыша (горец птичий), листьев березы и измельченных ягод шиповника, взяв по 2-3 столовые ложки каждой травы на 1 литр кипятка. Травы положить в литровую банку, залить кипятком и поставить в кастрюлю с кипящей водой, подстелив под дно банки тряпочку. На слабом огне выдержать 15-20 минут, настоять, растворить четыре столовые ложки соли и замочить на несколько минут шерстяную ткань (старую шаль, кусок старого свитера, носки).

Затем шерсть высушить и прикладывать к больным местам (руки, ноги, горло, поясница). Соль выводит вредные для организма вещества и лечит. Попробуйте, не пожалеете.

Адрес: Блиновой Л.М., 637001 Казахстан, г. Павлодар, ул. Ленина, д. 8/1, кв. 83.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Шерсть, пропитанная лекарственными травами и солью может облегчить состоя-*

ние больного. Спорыш очень хорошо выводит шлаки и соли, он также применяется при почечно- и мочекаменной болезнях. Листья березы тоже хорошо помогают при выведении солей и шлаков, особенно при выпадении волос. Ягоды шиповника являются чемпионом по содержанию витамина С. Витамин С входит в состав стенки сосуда, укрепляет иммунитет и сосуды. Что касается соли, то история помнит немало случаев войн и бунтов из-за соли. Соль не является «белой смертью», если всем применять ее в меру.

В этом рецепте, который предлагает читательница Блинова Л.М., я бы заменил поваренную соль на морскую. По содержанию в морской соли намного больше полезных макро- и микроэлементов. Мы знаем, что без соли человек не сможет жить. Различные соли входят во многие фитосборы.

ЧУДО-РАСТИРКА ИЗ ХРЕНА И ЛУКА

Артрит, полиартрит ревматический

В «ЗОЖ»№ 18 за 2002 год была опубликована моя заметка «Чудо-растирка из хрена и лука». Сама не рада тому потоку писем, который идет в мой адрес. Многие не вкладывают конверт, а ведь его цена равняется уже батону хлеба! Другие забывают указать точный адрес – я с удовольствием бы ответила Зинаиде В. Ивановой из г. Кстово Горьковской обл., но она не написала свою улицу.

Повторю рецепт для всех.

При ревматическом полиартрите накопайте ранней весной или осенью корни хрена и пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около 1 литра. Отдельно прокрутите репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и хрена. Смешайте в тазике полученную кашицу из хрена и лука, добавьте 1 литр керосина (я брала осветленный) и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в трехлитровую банку, плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и заройте в землю на глубину 0,5-1 м. Через 2-3 недели лекарство будет готово. Смесь не процеживайте,

втирайте ее вместе с соком в больные суставы ежедневно 1 раз на ночь. Обвяжите сустав стареньким шерстяным платком, наденьте трико – и в постель.

Поднимайте иммунитет, старайтесь поменьше употреблять животных жиров, мяса, соли, сахара. Ежедневно ешьте петрушку, сельдерей, морковь с растительным маслом, свеклу, спорыш, травку мокрицу (на огородах в сырых местах растет). Весной я кладу на ночь в холодную воду одуванчик вместе с корнем, а утром перекладываю его на 2 часа в соленую воду, затем использую для приготовления салатов.

Адрес: Золотовой О.В., 309110 Белгородская обл., г. Ивня, ул. Либкнехта, д.68/2, кв. 19.

«ЗОЖ«: Друзья, О. В. права. Если хотите получить ответ, не забывайте про чистый конверт и точный адрес. Будьте внимательны.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *В лечебных целях используют корень хрена и листья. Настойка корня 1:10 применяется для улучшения пищеварения, повышения аппетита, обладает выраженным желчегонным действием. В больших количествах может вызвать гастроэнтерит. Хорошо помогает при вирусном гепатите в виде настоя (настойки) хрена.*

(В принятой у нас терминологии настойки делают на спирту или водке, настои – на воде. Уточните, что именно вы имеете в виду. – ***Прим. ред.)***

В народной медицине лук используется для выведения круглых глистов, угрей, пигментных пятен, веснушек, бородавок, при ожогах, для уменьшения воспалительных процессов, как профилактическое средство при различных эпидемиях (гриппа и т.д.) за счет содержания фитонцидов – веществ, обладающих антимикробным действием.

Лук употребляют в пищу в сыром, вареном и жареном видах. Он является хорошим противоцинготным средством благодаря большому количеству витамина С. Часто используют свежевыжатый сок при выпадении волос, при ревматизме. Можно смазывать трещины в уголках рта. Накладывают кашицу для размягчения мозолей. Улучшает пищеварение, усиливает выделение пищеварительных соков.

Рецепт, который предлагает Золотова О.В. (корни хрена, смешанные с луком и керосином), может обладать лечебным эффектом. Если втирать в пораженный сустав, он может снять воспалительный процесс и отек. Также она рекомендует использовать корень одуванчика для приготовления салатов. По понятиям тибетской медицины, желчь может скапливаться в различных тканях и органах, в том числе в суставах. В суставах идет разрушение гиалинового хряща избыточной желчью, которая является агрессивной средой не только в суставах, но и в других органах и тканях. Одуванчик является хорошим желчегонным средством, которое очищает организм в целом, и кровь в частности, от избытка желчи.

СПАС ОДУВАНЧИК

Артроз деформирующий

У меня деформирующий артроз коленных суставов. Было время, ноги болели так, что еле ходила. Принимала лекарства, но они мало помогали. Пришла ко мне однажды соседка рассказать о том, как ездила в Париж в гости к своей сестре, которую не видела много лет. А соседка тоже страдала этим же заболеванием. Сестра, естественно, спросила: «Что с ногами?»Узнав, что болят колени, она даже всплеснула руками: «Ну и чудная ты. У вас же лекарство под ногами растет». И посоветовала полечить артроз одуванчиком.

Как только появится – в конце апреля-в мае – срывать каждый день по пять верхних листиков с цветка, промывать кипяченой водой, подсушивать и жевать до образования кашицы.

Одуванчиков у нас действительно по весне много – целые ковры! Короче, соседка, вернувшись, последовала совету сестры и почувствовала заметное облегчение.

Я тоже испробовала этот рецепт. Про запас насушила листочков и на зиму. Обливала листики горячей водой и съедала по столовой ложке в день. Колени и в самом деле стали меньше болеть. К тому же я еще взяла за правило ежедневно проходить по три тысячи шагов.

Летом приготовила настойку из цветков одуванчика.

5 бутылок из темного стекла, наполовину наполненных желтыми головками, залила доверху каждую тройным одеколоном. Настаивала месяц, процедила, хранила при комнатной температуре. Натирала ноги один раз в день – на ночь. Одной бутылки хватило на месяц. Опухоль с колен спала. Но лечение продолжаю.

Уже два сезона жую одуванчики, утром делаю и на ночь растираю колени настойкой. Но самое удивительное другое. У меня диабет, состою на учете – так вот в последнее время анализы в норме. Врач удивляется, ведь уровень сахара доходил до 15 и даже более.

Адреса своего не оставляю. Я диабетик со стажем, и один глаз почти не видит. Поэтому трудно читать письма и отвечать на них.

Надежда Печеная. г. Самара.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Одуванчик – сорное растение, и мало кто знает, что его можно невероятно широко использовать, как самое доступное лечебное средство. В тибетской медицине он применяется уже много веков и входит в состав многих фитопрепаратов. Его корни содержат горькое вещество – лактунопикрин. Из соцветий выделены тритерпеновые спирты – арпидиол и фарадиол. В млечный сок входят стериновые соединения. Кроме того, в корнях обнаружены амирин и тараксерон, а также кофейная, Р-кумаровая и церотиновая кислоты.*

В современной медицине препараты одуванчика применяют как горечь для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство.

В народной медицине используются трава, соцветия и корни для улучшения ЖКТ и как желчегонное, успокаивающее, слабительное, отхаркивающее, снотворное средство.

Порошок сушеных корней одуванчика назначают для выведения из организма вредных веществ и шлаков.

Отвары из листьев и корней – при заболеваниях желудка, болях в животе, при желчнокаменной болезни, при холецистите.

Препараты одуванчика применяются при экземах, фурункулезах, кожных заболеваниях, для выведения пигментных

пятен. Для выведения веснушек нужно 2 ст. ложки сухих корней залить 300 мл воды и кипятить 15 мин. Настоять, процедить и отваром мыть руки и лицо утром и вечером.

Одуванчик является хорошим тонизирующим кожу средством. Листья используют для салата (погрузив перед этим на 30 минут в соленую воду, чтобы они утратили горечь), можно добавлять ко всем овощам (огурцы, помидоры, капуста, свекла и т.д.).

При дерматитах полезен салат из листьев одуванчика с лимонным соком и оливковым маслом. При заболеваниях кожи полезно применение настоя внутрь (1 ст. ложка листьев одуванчика на 400 мл кипятка) по 1/2 стакана 4 раза в день. Масляная настойка корней является прекрасным средством от ожогов. В некоторых странах листья одуванчика заквашивают как капусту для длительного хранения. Цветочные почки, цветы одуванчика маринуют и употребляют вместо каперсов.

Из цветов готовят варенье. Корень можно использовать вместо цикория, добавляя в кофе.

МАССАЖ В МОРСКОЙ ВОДЕ

Артроз деформирующий

У меня на левой ноге заболел средний палец, да так сильно, что я не могла ходить. Обратилась к врачу. Диагноз: деформирующий артроз. Врач выписал мазь бутадион и назначил УВЧ. Одна женщина, дай Бог ей здоровья, посоветовала мне парить ногу в воде с солью и содой.

В тазик насыпать 3 ст. ложки соли и 3 ст. ложки соды пищевой, залить горячей водой, как нога терпит, и прямо в воде делать массаж всех пальчиков и подошвы минут 15-20. Не вытирая, надеть на ноги шерстяные носки – и в постель.

Через месяц такого массажа я почувствовала себя буквально возрожденной, но для профилактики продолжала процедуры еще в течение двух месяцев.

Адрес: Лахматовой Любови Антоновне, 352930 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Новороссийская, д. 114, кв. 31.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *В принципе, любой массаж полезен при заболевании суставов, особенно лечебный, точечный. Массаж в морской воде, который предлагает Любовь Антоновна, может принести облегчение. В горячей морской воде напряженные, спазмированные мышцы хорошо расслабляются, а морская соль хорошо снимает отеки и выводит шлаки. Самое главное после такого лечения – ни в коем случае не переохлаждаться. В холодное время (осень, зима и весна) ноги должны быть всегда теплыми. Предлагаю рецепт для профилактики заболеваний суставов.*

Насобирать мелкие, можно большие, но плоские камни. Нагреть в духовке до определенной температуры так, чтобы они не обжигали подошвы ног, и прогревать их в холодное время года перед сном. Эта процедура хорошо расслабляет, укрепляет организм, поднимает иммунитет, изгонят холод из организма.

СПАСИБО БАБУШКЕ УСТИНЬЕ

Артроз, коксартроз

До знакомства с «ЗОЖ»пробовала лечить свои суставы по Малахову, Семеновой, голодала по Брэггу. Потом из вестника «ЗОЖ»узнала о сабельнике болотном и вот пятый год усмиряю свой артрит без таблеток.

Коксартроз обуздала, последовав советам бабки Устиньи, о которых узнала из статьи «Как бабка Устинья от хворей лечит» («ЗОЖ»№ 14 за 2001 год).

От артрозов и коксартрозов у нее есть простой рецепт. Лечит она капустой.

От кочана отделить листья, смазать натуральным медом и приложить к больному суставу, сверху полиэтилен и шерстяной шарф. Процедура делается на ночь. Утром листья снять, сустав обмыть, обтереть и снова наложить на больной сустав свежие листья с медом. Держать до вечера. Лечение длится 30 дней. Я лечилась весь сентябрь.

Еще я узнала, что можно пользоваться также листьями хрена, только их надо опустить в горячую воду, но не кипящую. Как почувствуете запах хрена, вытащить, намазать медом и приложить к суставу, сверху шарф.

Я провела лечение капустой, и мне стало легче, спасибо бабушке Устинье.

Еще лечу сустав при помощи такого компресса:

медицинскую желчь, глицерин, мед, нашатырный спирт, йод (все поровну) соединить, взболтать и поставить на сутки согревающий компресс на больной сустав. Перед наложением нового компресса сустав обмыть, протереть. Эту процедуру делаю 2 недели, через 1,5-2 месяца повторяю. За осень и зиму провела 3 курса.

Я инвалид I группы, мне трудно писать, поэтому прошу адрес не указывать.

Нина Лукьянович. Приморский край, г. Спасск-Дальний.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Листья капусты часто применяют при заболеваниях суставов в народной медицине. Рецепт, который предлагает Нина Лукьянович, всего лишь разогревает сустав.*

Мед содержит много макро- и микроэлементов, и биологически активных веществ. Этим можно объяснить лечебный эффект данного рецепта, но он может помочь только временно, поскольку артроз является запущенным заболеванием.

Второй рецепт (медицинская желчь, глицерин, мед, нашатырный спирт, йод, взятые поровну) также, по сути, является согревающим компрессом. Поскольку артроз относится к застарелым заболеваниям и болезням «холода», то согревающие процедуры в этом случае будут полезны.

При заболеваниях суставов хорошо помогает речная галька, прогретая до определенной температуры. Прикладывать для прогревания пораженного сустава и подошвы. Поскольку на подошве имеется очень много биологически активных точек и 1 (начальная) точка меридиана почек. При охлаждении подошвы, как говорит тибетская медицина, стынет кровь и охлаждается меридиан почек, который поднимается кверху,

что вызывает воспаление и заболевания мочеполовой сферы. Поэтому очень важно, чтобы ноги находились всегда в тепле.

РЕЦЕПТ ДЕДА ЯКОВА

Боли в челюстном суставе

Было это в 1982-83 г., мне тогда только исполнилось 13 лет. Откуда-то взялась напасть: стал у меня болеть и щелкать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

В детской стоматологической поликлинике меня осмотрели все доктора, но точного диагноза так и не поставили. Назначали разные физиотерапевтические процедуры, но с каждым днем мне становилось все хуже и хуже, дошло до того, что утром я не могла открыть рот.

Родители повезли меня к деду Яше. Жил он в селе Погожево, что в Курской области. Обладал дед Яша уникальным даром: умел править переломы и вывихи. Пальцы его были настолько чувствительны, что ходили легенды, как он разбитую бутылку в завязанном мешке на ощупь собирал. Ехали к нему люди со всего Черноземья, ведь добрая слава без всякой рекламы быстро идет. В нашей семье дед Яша правил перелом моей бабушке и отцу. Денег он за свой труд не брал.

Так вот. Пощупал-пощупал дед Яша мой сустав, сказал, что все на месте, и подсказал, что делать.

Кусочек марли или бинта пропитывается камфарным маслом, сверху – вощеная бумага, я брала ее из пачки печенья, затем слой ваты и все зафиксировать бинтом. Такие компрессы я делала на ночь в течение месяца. Боль прошла, и сустав больше не беспокоит.

Вот такой нехитрый рецепт от простого крестьянина, не имеющего медицинского образования. Кому поможет этот способ лечения, помяните добрым словом покойного деда Якова. В нашей семье мы глубоко чтим его память.

Адрес: Пилюгиной Галине Витальевне, 394053 г. Воронеж, ул. Лизюкова, д.69, кв. 5.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *В данном случае речь идет о заболевании височно-челюстного сустава. Поскольку не было перелома и вывиха, то можно предположить, что это артрит, т.е. воспалительный процесс. Чаще возникает на фоне переохлаждения. В тибетской медицине много веков назад применяли камфару и камфарное масло при лечении различных заболеваний. Камфара также входит в состав многих прописей тибетских препаратов. Камфарное масло обладает немного противовоспалительным свойством.*

Галине Витальевне, когда ее беспокоил височно-челюстной сустав, было 13 лет. В этом возрасте обменные процессы проходят очень быстро, вот почему было достаточно 1 месяца, чтобы при помощи камфарного масла снять боль и воспалительный процесс.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ОПИЛКИ

Остеохондроз

Долго меня мучил обширный остеохондроз, пока я не нашел рецепт против этого недуга.

Налейте в кастрюлю 1,5 л холодной воды, положите туда 3 горсти опилок и поставьте на огонь. В это время приготовьте постель. Постелите поперек кровати простыню на уровне груди, сверху целлофан размером от «погон»до тазобедренного сустава.

Как только вода закипела, слейте ее в другую посуду.

На целлофан, на воображаемую линию позвоночника аккуратно выложите опилки, сверху постелите марлю.

Ложитесь на горячие опилки спиной, замотайте грудь простыней и укройтесь теплыми одеялами.

Поначалу будет немного жечь, но потом привыкнете. После второй процедуры я забыл об остеохондрозе. Всего я сделал 7 процедур и вот уже 2 года не обращался к врачам.

Отвар, который вы слили, нужно принимать в течение суток за полчаса до еды по полстакана.

Адрес: Лугину Андрею Ивановичу, 644091 г.Томск, ул. 12-я Комсомольская, д. 8.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Рецепт, который предлагает Лугин А.И. (компресс из опилок), обладает хорошим лечебным эффектом (опилки брать желательно сосновые, лиственные, кедровые). В начальной стадии остеохондроза возникают сильные спазмы мышц спины, в результате чего человек не может ни согнуться, ни разогнуться. При физической нагрузке, стрессах, переохлаждении возникают спазмы мышц, т.е. длина мышечного волокна укорачивается, уменьшается эластичность, в мышцах накапливаются вредные продукты обмена (молочная, мочевая, пировиноградная кислоты, свободные радикалы и др.). Все эти факторы приводят к спазмам мышц и ограничению движения, частично и к воспалительному процессу.*

Любое тепловое воздействие — будь то опилки или другое сухое тепло (соль, камни, банные процедуры с дубовыми и березовыми вениками) снимет напряжение мышц спины, за счет усиления кровотока из мышц выводятся все шлаки. Глубокое проникновение тепла изгоняет «холод»из организма. После тепловых процедур необходимо остерегаться переохлаждения и сквозняков, одеваться теплее.

АППЛИКАТОР «СОЛЬ И ГРЕЧКА«

Радикулит

При обострении радикулита я беру полстакана гречки и полстакана обыкновенной соли, смешиваю. Высыпаю все на тряпку и ложусь голой поясницей. Лежу 3-4 часа. Когда встаю с дивана, еще долго чувствую тепло, так что стараюсь не переохлаждаться.

Я под поясницу кладу подушечку, чтобы спина не уставала, а соль была бы ближе к телу. Через несколько месяцев таких процедур вы надолго забудете о радикулите, мне лично помогает за 3 сеанса.

Адрес: Кравченко Е.С., 347849 Ростовская обл., г. Гуково-9, ул. Ковалева, д.41, кв.56.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Соль и гречка обладают целебной силой по отдельности, а вместе их эффективность удваивается. Еще лучше будет, если соль и гречку подогреть и использовать теплыми, а вместо поваренной соли лучше использовать морскую соль, т.к. она богата макро- и микроэлементами. При воздействии тепла поры расширяются и осуществляется взаимообмен: из мышц «вытягиваются» все продукты обмена, соли, шлаки, а гречка отдает свою целебную силу телу. Усиливается кровоток и мышцы «обновляются».*

И РАДИКУЛИТ ВЫЛЕЧИЛИ, И ОТ ШПОР ИЗБАВИЛИСЬ

Радикулит

В прошлом году заболел муж: застарелый радикулит напомнил о себе. Лечение антибиотиками результатов не дало, боль уходила только на время.

Я нашла очень интересный и простой рецепт для лечения суставов и предложила его мужу.

1 флакон «Тройного»одеколона, 2 флакона аптечной валерьянки, 2 флакона йода, 5 стручков острого перца смешать и настаивать сутки в бутылке темного цвета. Смазать на ночь больные места и укутаться чем-нибудь теплым.

С радикулитом мой супруг распрощался, а я тем же лекарством вылечила шпоры на пятках.

Адрес: Борисовой В.М., 433207 г. Бугульма, ул. Баумана, д.11, кв. 60.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Настой из «Тройного» одеколона, валерьянки, йода и перца является чисто «янским» составом, т.е. обладает согревающим действием. Поэтому воздействие настоем на пораженные участки хорошо прогревает, а значит, улучшает кровообращение.*

Шпоры – это не что иное, как отложение солей в области пяточной кости, а местное прогревание этой зоны увеличива-

ет кровоток и тем самым способствует рассасыванию костных разрастаний.

КИРПИЧОМ ПО РАДИКУЛИТУ

Радикулит

Что такое радикулит, увы, известно многим. Это когда зашел в ванную умыться, нагнулся легко, а подняться уже не можешь. В 33 года я с радикулитом попал в Харьковский госпиталь.

Представьте себе картину: больные, как раки, ползут в столовую. После УВЧ кажется, будто в спину фанеру вставили. И через 20 дней состояние не лучше. Выписался. Все думаю, в чем дело? Ведь вот в военные годы по осени на меже выбирали оставшуюся картошку. Холод собачий. И ни одного радикулитчика! Спину чуть застудил, сразу же на печку греться.

Решил лечиться сам.

Берешь красный кирпич, не силикатный, конечно, а такой, каким обогревалась конная армия Буденного в степях Приазовья. Тогда 3-5 кирпичей кидали в солярку, и вот вам костер на всю ночь.

Пористый кирпич, хорошо впитывающий влагу, прекрасно нагревается если не в печке, то на газовой плите. Остужаешь его немного мокрой тряпкой и заворачиваешь в два слоя газеты, следя, чтобы они не загорались. Затем заворачиваешь кирпич в шерстяную ветошь и кладешь на поясницу. Закутываешься по плечи в одеяло и лежишь час-полтора. Кирпич должен печь, но не жечь. Если жжет – подложите полотенце, если кирпич остывает – уберите слой обертки.

Мне хватило двух сеансов, чтобы забыть навсегда о радикулите. Вот уже 40 лет прошло, как я от него не страдаю, хотя ради профилактики потом повторял эту процедуру раз в полгода.

Адрес: Краснову Виталию Георгиевичу, 155611 Ивановская обл., Лежневский р-н, п/о Н-Горки, д. Грезино.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *По тибетской медицине радикулит – болезнь иньской природы, т.е. болезнь «холода», возникает при переохлаждении. Поэтому на нее необходимо воздействовать теплом. Кирпич изготавливается из глины и имеет поры. При нагревании кирпича в горячей воде теплая или горячая вода заполняет все поры и надолго сохраняет тепло. Приложение кирпича на поясничный отдел способствует тому, что тепло глубоко проникает внутрь и прогревает спазмированные и зашлакованные мышцы. В результате чего мышцы расслабляются и снимается отек, уходит боль. Кроме кирпича можно использовать грелку или любое другое сухое тепло. Необходимо к этому добавить аппликатор, согревающие мази, горячие ванны. В тибетской медицине применяют плоские камни из нефрита, который обладает очень хорошим лечебным эффектом.*

ОСИНОВЫЙ АППЛИКАТОР

Радикулит, суставные боли

Я вычитал в «ЗОЖ» о целебных свойствах осинового полена. Решил попробовать: помогает, но полено очень неудобно использовать. Поэтому я сделал по-своему.

Распилил полено на кружочки по 2 см толщиной, сделал в них дырочки, как на пуговицах, и пришил к плотному материалу. Теперь можно привязывать это изделие к спине от радикулита, к шее от остеохондроза, в общем, к любому больному месту.

Кружочки осинового полена вытягивают боль, снимают раздражение. Мы с бабулей сейчас этим только и лечимся. Она привязывает осину к больному колену, говорит, очень помогает.

Заготавливать осину нужно в середине июня, когда обильно идет сок. Дерево выбирайте толщиной с черенок лопаты. Срежьте полметра, снимите кору, но оставьте по бокам и концам по 2 см коры, чтобы полено не треснуло и не пересохло. Храните в тени.

Если что-нибудь непонятно, пишите, с удовольствием отвечу, но не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Буссу Григорию Андреевичу, 644120 г. Омск-120, проезд Гончарова, д. 4.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Осина, как в принципе и любое другое дерево, обладает свойством «впитывать» в себя отрицательную энергию, в том числе усталость и переутомление. Осина относится к лечебным растениям. В народной медицине используют почки, листья, древесину.*

СИЛА ОСИНОВОГО АППЛИКАТОРА

Радикулит, остеохондроз, суставные боли

После публикации моего письма по поводу осинового аппликатора в «ЗОЖ»№ 4 за 2003 год ко мне пришло много откликов. На большинство писем я ответил, но их поток не прекращается. Люди просят выслать осину, предлагают деньги. Был бы моложе – занялся бы бизнесом. Но мне 75 лет! Поэтому ничего не остается, как снова писать в «ЗОЖ», чтобы ответить на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Во-первых, осину надо спиливать в период сокодвижения, эффект будет сильнее. Например, у нас в Омске это середина июня, на западе России может позже.

Во-вторых, нужно пилить осину толщиной с черенок лопаты, можно чуть-чуть потолще. Снять кору, но оставить с каждого конца по 2 см, чтобы полено не потрескалось. Положить в тень. Сохнет полено примерно одну неделю. Дальше делать так, как я указал в № 4. Распилить полено на кружочки по 2 см толщиной, сделать в них дырочки, как на пуговицах, пришить к плотному материалу и можно привязывать этот пояс к спине от радикулита, к шее от остеохондроза, в общем, к любому больному месту.

Кружочки осинового полена вытягивают боль, снимают раздражение. Длина и ширина пояса могут быть разными, от 3 до 15 осиновых пуговиц. Все зависит от того, куда вы будете прикладывать аппликатор.

Многие спрашивают, сколько нужно держать аппликатор. По-разному. Я, например, лечусь по 1-2 часа. Пользуюсь им уже 10 месяцев и не чувствую ослабления действия.

Адрес: Буссу Григорию Андреевичу, 644120 г. Омск-120, проезд Гончарова, д.4.

МОЙ РЕЦЕПТ: МАГНИТ +H_2O_2

Ревматизм, полиартрит, артроз, судороги, остеохондроз, суставные боли

Год назад мои болезни – ревматизм, полиартрит и артроз коленных суставов – довели меня до плачевного состояния. Я почти не могла ходить, боли были адские. Живу одна, помогать некому, поэтому даже не могла взять больничный. На работу ползала крошечными шажками, почти теряя сознание от боли. Врачи сказали, что я – «не их профиль», и практически не могли мне помочь. Однажды я пришла домой, долго плакала и почувствовала себя приговоренной к медленной смерти.

Целый месяц почти не спала: вены вздулись, ноги покрылись огромными шишками, постоянно били судороги. Можно терпеть боль, но судороги терпеть невозможно. Я очень терпеливый человек, но это было уже выше всех моих сил.

И вот, когда смерть уже казалась счастливым избавлением, мне в руки попал № 5 вестника «ЗОЖ»за 2002 год с рассказом профессора Неумывакина о перекиси водорода. Слава Богу, что я узнала об этом удивительном лекарстве! Сразу начала пить перекись. Пью уже 9 месяцев. Началось очень медленное, но стабильное улучшение. Теперь я живу, работаю и надеюсь выздороветь полностью. По крайней мере кризисы у меня случаются все реже.

Чтобы понять результат действия перекиси, нужно пить ее долгое время и сравнивать свое состояние с тем, что было три месяца назад, полгода назад и т.д. Результат несомненный: отступают даже очень тяжелые недуги!

А теперь я хочу поделиться со всеми очень важным открытием, которое сделала случайно.

Хотя недуг мой стал отступать, но ужасные судороги в ногах остались, особенно беспокоили они по ночам. Я прочитала в вестнике «ЗОЖ»статью о приборе «Невотон», горько вздохнула – не по карману. И тут меня осенило: ну что такое этот прибор?! Да обычный кусок магнита, запаянный в пластмассу!!!

Был вечер. Я взяла отвертку, пошла на кухню и отвинтила у кухонных шкафов маленькие магниты из замков (каждый был размером 2 см х 1 см х 0,5 см). Взяла простой скотч и прикрепила сначала один магнит на икру. И взвыла! 10 минут были сильные боли, но потом стихли. Я прикрепила магнит на вторую ногу и легла спать. Оказалось, что магниты – сильное мочегонное. Всю ночь я бегала в туалет, а утром посмотрела на ноги и ахнула: никаких отеков и за одну ночь сошли огромные ревматоидные шишки! И еще: ни разу за ночь – ни одной судороги! Я впервые за год всю ночь спала спокойно и была счастлива!

Вот уже две недели я прикрепляю скотчем магниты на весь вечер и ночь, а на работу днем иду без них. Результаты удивительные: никаких судорог, болей, отеков, вены на ногах стали намного лучше, сон отличный! А открытия продолжаются: вывинтила из шкафов еще два магнита и прикрепляю их по вечерам в любое место, где есть боли или воспаление. Результаты такие: за 6-10 часов проходят полностью сильнейшее обострение остеохондроза, суставные боли, боли в желудке или кишечнике. Когда снимаю магниты, через сутки боли могут появиться опять, но если пролечиться магнитами несколько недель или месяцев – недуги, думаю, отступят.

О судорогах я теперь забыла: сплю с магнитами на икрах ног и радуюсь! А вот большой магнит слишком сильно действует. Я попробовала: ощущения неприятные. Лучше буду пользоваться маленькими. Мой старенький отец еле ковылял: болели суставы. Уговорила его прикрепить маленькие магниты. Дня через три он начал бодро ходить.

И последний совет. Если нет маленьких магнитов, но есть большой, разбейте его на кусочки.

Адрес: Кольченко Ларисе Петровне, 642000 Северо-Казахстанская обл., г. Петропавловск, ул. Интернациональная, д. 34, кв. 7.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Перекись водорода образуется при участии клеток иммунной системы, а при разложении дает атомарный O_2 и H_2O. Кислород является одним из самых сильных антиоксидантов, устраняющих кислородное голодание и излишки свободных радикалов. При понижении иммунитета снижается и выработка H_2O_2 в организме.*

Лариса Петровна прочитала в вестнике «ЗОЖ»(№ 5 за 2002 год) рекомендации профессора Неумывакина о перекиси водорода. Это помогло ей избавиться от недуга, но он отступал медленно. Тогда она самостоятельно стала применять магнит и прикрепляла на икроножную мышцу, укрепляя пластырем. Магниты оказали сильное мочегонное и рассасывающее действие: за ночь сошли ревматоидные шишки, исчезли боли. О лечебном действии магнита тибетской медицине было известно несколько веков назад. Магнит хорошо действует своими полями на кровеносные сосуды, улучшая тем самым гемодинамику. При сильных геомагнитных возмущениях тибетцы пьют намагниченную воду.

Хорошо делать аппликации из магнита в неблагоприятные дни (геомагнитные возмущения, низкое атмосферное давление, солнечная активность, полнолуние) на биологически активные точки. Можно закрепить плоские магниты с помощью пластыря на пораженные суставы. Полезны магниты и как профилактическое средство.

КОРЕНЬ ПОДСОЛНУХА ПОМОЖЕТ ВЫВЕСТИ СОЛИ

Солей отложение

1 стакан измельченного корня подсолнуха прокипятить в 3 литрах воды 5-10 минут, затем процедить и пить вместо любой жидкости.

Этот отвар хорошо помогает при отложении солей. Курс лечения – 2-3 месяца. Попробуйте. Я специально сажаю подсолнухи на своем участке, а осенью выкапываю корни. Все, кто ко мне обращался за помощью, благодарны за рецепт.

Адрес: Зеренянц Асе Амояковне, 307300 Курская обл., г. Льгов, ул. Заводская, д. 2.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Хочется сказать несколько слов о всем известном подсолнухе, который многие не воспринимают всерьез в качестве лекарственного растения. Свое название он получил за внешнее сходство с солнечным диском цветочной корзинки, которая в течение дня поворачивается за движением солнца.*

В качестве лекарственного сырья используют листья, язычковые цветки, семена и корень подсолнечника. Спиртовую настойку листьев и язычковых цветков применяют для улучшения аппетита, повышения секреции желез желудка и кишечника, при малярии. Водный настой листьев назначают при простудных заболеваниях, воспалении легких, а отвар корзинок – при бронхиальной астме, рецидивирующей крапивнице. Настой краевых цветков используют при нервных заболеваниях, нарушениях половой функции, гепатитах, миокардитах, нефритах, печеночных, почечных и кишечных коликах, гриппе и др. инфекциях. Из обмолоченных корзинок получают пектин, который связывает радиоактивный изотоп и ускоряет его выведение из организма.

Отвар из корней подсолнуха хорошо «выводит соли», шлаки, улучшает обмен веществ, также способствует выведению радионуклидов. Подсолнух обладает широким спектром действия.

КАШИЦА ИЗ ЛОПУХА УСПОКОИТ СУСТАВЫ

Суставные боли

Весной, как только пойдут лопухи, наломайте листьев, сполосните от пыли и обсушите. Нарежьте листья лапшичкой и плотно набейте ими стеклянную банку, закройте капроновой крышкой и поставьте на солнечное окно. Листья в банке должны превратиться в

кашицу с неприятным запахом. Как появится плесень, средство готово.

С этой кашицей я делаю повязки на больной сустав. Боль стихает уже после первого раза.

Адрес: Гринкевич Галине Михайловне, 633260 Новосибирская обл., р.п. Ордынск, ул. Ленина, д.7, кв. 5.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Лопух относится к лечебным растениям, обладает противовоспалительным действием. В народной медицине лопух применяется наружно, используют листья. Листья можно прикладывать на больные суставы с повязкой. В рецепте, который предлагает Гринкевич Г.М., происходят ферментативные процессы, что повышает противовоспалительное действие растения.*

Лопух также полезен при выпадении волос. Лопух называют еще репейником. Именно репейное масло укрепляет волосяные фолликулы, что улучшает рост волос, укрепляет волосы и предотвращает их выпадение.

ЗЕРНА РЖИ ЛЕЧАТ СУСТАВЫ

Суставные боли

Почти два года назад в «ЗОЖ» (№ 19 за 2001 год) был напечатан мой рецепт, который помог избавиться от сильных болей в тазобедренном и коленных суставах не только мне, но и очень многим больным, – они не могли уже ходить и обращались ко мне за помощью и советом. Письма тогда шли со всей страны – проблема лечения суставов очень актуальна.

Прошу его повторить еще раз. Письма продолжают поступать до сих пор. Этот рецепт уже помог многим людям.

Зерна зрелой ржи объемом 0,5-литровой банки засыпать в кастрюлю, залить 2 л воды и на плите довести до кипения, но не кипятить. Когда вода остынет, полученный отвар перелить в 3-литровую банку, а зерна ржи выбросить. Затем в эту же банку влить 0,5 л водки, положить 1 кг меда и 30 г корня барбариса. Состав тщательно перемешать и настаивать 21 день

в темном месте.

Принимать по 25-30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Для полного курса лечения необходимо приготовить и использовать 3 трехлитровые банки.

Корни барбариса следует искать не в аптеках, они там не продаются, а у садоводов-любителей, разводящих это растение.

Неонила Ивановна Сонжарова. Белгородская обл.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *В состав ржи входит 70% углеводов, 13% белков, 1,5% жиров, 3% клетчатки, минеральные соли (фосфор, калий, магний и др.), витамины группы В, Е, различные ферменты.*

В народной медицине применяют отвар из ржи в качестве витаминного напитка.

200 г отрубей заливают 1 л кипящей воды, варят в течение 1 часа, после чего процеживают через марлю и употребляют, добавляя в супы или квас. Применяют как общеукрепляющее средство.

При сильном кашле и воспалении верхних дыхательных путей употребляют отвар:

1 стакан зерен ржи, можно ячменя и пшеницы или отрубей, кипятят в 1 л воды в течение 1 часа, после чего процеживают и добавляют 2 ст. ложки меда, пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Рецепт из ржи с водкой, медом и барбарисом является высокоэффективным средством в борьбе с любым воспалительным процессом. Весь состав является янским, т.е. прогревающим средством. Если болезнь связана с переохлаждением сустава, состав рецепта неоспоримо полезен.

СМАЗКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Суставные боли

Много лет назад я неудачно упал и сильно повредил колено. Нога болела целый год, но со временем боль затихла. Это было в 60-х годах. Я уехал на Север, а в 1988 году колено снова дало о себе знать. При осмотре врач посоветовал растирать его жиром.

Я пришел домой, растопил баню, пропарился и стал втирать свиной нутряной жир в больную коленку. Делал это регулярно несколько месяцев. Постепенно суставы перестали меня беспокоить.

Еще хорошо помогает спиртовая настойка из березовых почек.

Весной, когда на березовых почках появляется клейкая масса, соберите 1 стакан почек и залейте 0,5 л спирта или самогона. Настаивать две недели в темном месте, периодически встряхивая. По истечении этого срока втирайте в больные места.

Адрес: Епифанцеву Геннадию Клавдиевичу, 628147 Ханты-Мансийский автоном. округ, Березовский р-н, пос. Светлый, д.8, кв. 12.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Береза лечит очень многие заболевания. Медицина использует почки, листья и сок, из древесины получают активированный уголь и деготь. В почках и листьях целый комплекс биологически активных веществ: эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, каротин, никотиновая кислота, микроэлементы. Водные извлечения из березовых почек применяют как мочегонное, желчегонное и дезинфицирующее средство. Рецепт, который предлагает Епифанцев Г.К. (настой из березовых почек), обладает выраженным противовоспалительным, противоболевым и противоотечным эффектом. Можно готовить ванны из березовых почек и листьев.*

Нужно взять 300-500 г сухих измельченных листьев, залить 8-10 л холодной воды, довести до кипения. Настоять 40-50 минут, процедить и влить в ванну, добавив теплой воды до нужного объема. Температура воды должна быть 36-39°С, длительность процедуры – от 6 до 20 минут.

Принимать 1-2 раза в неделю только по совету врача! Так как имеются противопоказания – опухоли, аритмии, гипертоническая болезнь и т.д.

БОЛЯЧКА ПРОСИТ ВКУСНОГО ОТВАРА

Суставные боли

На боли в тазобедренных суставах, как бы их ни называли – остеохондрозом, артритом, артрозом или подагрой, жалуются довольно часто. Мне помог забыть об этой неприятности простой рецепт, который предлагаю вашему вниманию.

Вымыв пару крупных луковиц, снимите шелуху и мелко накрошите ее. Варите луковицы вместе с шелухой в 1 л дистиллированной воды до готовности, пока лук не разварится. Пейте этот «суп»в три приема до еды, шелуху выбросьте, а лук используйте по усмотрению хозяйки.

Десятидневный курс «супотерапии»помог мне в первый раз. Но через год в разгар огородной страды история повторилась. На сей раз понадобилось 2 недели, чтобы избавиться от болей. Наконец, случилось, что «болячка»попросила вкусного отвара и в третий раз. А вот в новом тысячелетии больше не возникала.

Адрес: Абдрахманову Р. С., 423236 г. Бугульма-6, ул. Тукая, д. 75, кв. 13.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *Лук является очень хорошим средством. Является янским продуктом, т.е. теплым, согревающим. В луковом соке содержится большое количество витамина С и фитонцидов, способствующих очищению крови и выведению из организма вредных веществ.*

КАШТАНЫ ЛЕЧАТ НЕ ТОЛЬКО СУСТАВЫ

Суставные боли

Живу я в собственном частном доме, есть приусадебный участок. На улице растут, цветут и плодоносят каштаны. Весной деревья унизаны крупными пирамидальными соцветиями, свечами.

Собирать плоды каштана мне помогает зять Валера.

В 2001 году участковый терапевт попросила у меня немного плодов конского каштана для своей бывшей коллеги,

пенсионерки. Оказывается, она знает рецепт приготовления настойки. Я позвонила этой женщине, мы встретились, и она дала мне рецепт.

300 г плодов каштана конского очистить от коричневой корки, мелко нарезать. Насыпать в темную поллитровую бутылку, залить водкой до горлышка и закрыть пробкой. Настаивать две недели в темном теплом месте, ежедневно взбалтывая. Настойка может храниться несколько лет.

У меня долго болели руки, особенно суставы, плечи, кисти, да так сильно, что не уснешь. Каждый день на ночь я растирала больные места, боль стала стихать, а потом совсем исчезла. Лечилась я долго, целый год.

Попутно вылечила кожный зуд, болезненные мозоли. Вечером, перед сном, я прислоняюсь к каштану, постою несколько минут и ночью спокойно сплю.

Кроме того, принимала настойку внутрь. Только рецепт ее приготовления несколько иной.

50 г плодов или цветков конского каштана на 0,6 л водки. Настаивала 2 недели в теплом месте, взбалтывая ежедневно, отфильтровала, хранила в темном месте.

Принимала по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель.

Адрес: Корнеевой Александре Григорьевне 172500, Тверская обл., г. Нелидово, 1-й Матросовский пер., д. 10.

Комментарий Б.Г.Чойжинимаева: *В народной медицине применяют цветки, листья, кору ветвей, кожуру семян, семена. Кора содержит глюкозиды, глюкозу; листья – флавоновые соединения, каратиноиды, рутин; семена – флавоноиды, сапонины, жирное масло, крахмал, дубильные вещества.*

Настой из коры ветвей применяют как вяжущее и жаропонижающее средство при ревматизме. Наружно отвар из коры назначают для сидячих ванн при геморрое с кровотечением. Отвар из листьев пьют при маточных кровотечениях. Спиртовую или водочную настойку из цветков принимают по 25 капель при варикозном расширении вен и геморрое. Настойку из цветков используют для натирания при воспалении суста-

вов. Из семян конского каштана получен препарат эскузан для лечения тромбозов, геморроя, варикозного расширения вен, тромбофлебитов.

Рецепт, как обезболивающее средство:

20 г цветков заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели и употребляют внутрь по 25 капель и для натирания суставов.

БОДЯГА ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Суставные боли

В одном из номеров вестника «ЗОЖ»встретила вопрос читателя: где можно достать бодягу? Он думает, что бодяга – лекарственное растение. В этом, кстати, многие заблуждаются. На самом деле бодяга – пресноводная губка грязно-серого цвета с зеленоватым оттенком. Нередко она покрыта слоем зеленых водорослей. Бодяга нарастает под водой на ветках и камышах. Такие камыши с бодягой река выбрасывает на берег во время половодья.

Так вот, бодяга хороша для лечения суставов.

Срезав губку с веток, хорошо промойте ее проточной водой, отожмите и высушите. Для дезинфекции можно прогреть в духовке. Измельчите до получения однородного серого порошка, и лекарство готово.

Больные суставы можно натирать прямо сухим порошком, а при болях в спине смешайте бодягу с подсолнечным маслом. Гореть будет огнем!

Бодягой часто сводят синяки и ушибы.

Адрес: Белокобыльской Татьяне Павловне, 412374 Саратовская обл., Самойловский р-н, с. Яловатка.

ГОРЧИЧНЫЙ КОМПРЕСС ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Суставные боли

Когда щелкает и болит сустав большого пальца руки, возьмите:

100 г камфарного масла, 100 г сухой горчицы и 2 белка от свежих куриных яиц. Камфарное масло и горчицу следует перемешать до однородной массы, 2 белка взбить в пену и постепенно вливать в массу, быстро помешивая. Лекарство готово.

Перелейте в баночку и плотно закройте. Держите в темном месте. Натирайте на ночь суставчики и делайте компресс – целлофан, бинт и что-то теплое сверху.

Адрес: Алешкиной Валентине Григорьевне, 143100 Московская обл., г. Руза, ул. Колесникова, д. 4, кв. 43.

СУСТАВАМ – ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ

Суставные боли

Снять боль и воспаление суставов мне помогают мази и растирки из красного жгучего перца, горчицы или керосина. При сильном обострении растираться интенсивно не следует – облегчение будет временным, а воспаленный корешок, когда от него отхлынет кровь, заболит еще больше. Достаточно втирать состав легкими поглаживающими движениями.

Растирка готовится так:

смешивают 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5-10 (в зависимости от желаемой крепости) стручков красного жгучего перца, перемолотых на мясорубке. Настаивают в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая, потом процеживают. Втирают в болезненную область и обматывают больное место шерстью.

Адрес: Бондарь Раисе Васильевне, 347917 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Дачная, д. 83.

ТЕПЕРЬ БАБУШКА ХОДИТ САМА

Шейки бедра перелом

Мои знакомые вылечили перелом шейки бедра у 86-летней бабушки.

Во-первых, она ежедневно съедала по 2 грецких ореха.

1 раз в день ей давали яичную скорлупу с лимонным соком. 1/2 скорлупы яйца промывали, снимали пленку, просушивали, толкли и заливали лимонным соком.

2 раза в неделю варили говяжьи кости. 0,5 кг костей заливали водой, так, чтобы кости были полностью покрыты, и выварили 3-4 часа, пока на дне не останется 2 столовые ложки бульона, их она и выпивала. Бульон не солить.

Кроме того, бабушка принимала в течение 20 дней лекарство остеогенон по 2 таблетки в день.

Адрес: Максимачевой Маргарите Петровне, 194017 г. Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 63, к. 3, кв. 75.

КАК Я ЛЕГКО СПРАВИЛАСЬ С ПЕРЕЛОМОМ

Шейки бедра перелом

В ноябре 2001 года я сломала шейку бедра, но сумела быстро встать на ноги, ходила, правда, с палочкой, но уже летом могла даже работать в саду. Сейчас самостоятельно управляюсь с домашними делами.

Чтобы ускорить срастание костей, я делала такую смесь.

Для приготовления одной порции взяла 5 яиц, 5 лимонов, 2 ст. ложки меда, 50 г коньяка или кагора. Яйца разбила и смешала с медом, а скорлупу высушила. В свежевыжатый лимонный сок осторожно всыпала измельченную в кофемолке яичную скорлупу. Через несколько дней, когда скорлупа растворилась, обе смеси соединила. Настояла сутки. Принимала по 25-30 г 1 раз в день, перед употреблением взбалтывая. Курс лечения- 2-3 таких порции.

Пока лежала, образовались пролежни, их смазывала смесью водки и шампуня 1:1.

В строгой последовательности делала следующие упражнения:

– лежа шевелила ступнями, затем очень осторожно садилась на кровати. Упражнение начинала с 5 раз (сесть – лечь) утром, днем и вечером. С каждым днем увеличивала на 1 раз и довела до 30 (3 раза в день по 30);

– через месяц садилась на кровати и осторожно опускала ноги на пол. В этом положении поочередно передвигала ступни, не отрывая их от пола, как можно дальше вперед – назад. Начинала с пяти повторений 3 раза в день, постепенно увеличивая количество «шагов»;

– сидя стучала пяткой об пол. Удары способствуют нарастанию мозоли и ускоряют сращивание костей.

Варила холодец, ела творог, пила омагниченную воду.

Адрес: Владимировой Валентине Алексеевне, 390027 г.Рязань, ул. Новая, д. 15/2.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛЮС»

БОРОДАВКУ ВЫВЕЛА ПО-РУССКИ

Здравствуйте, уважаемое «Предупреждение Плюс».

Меня зовут Анна, мне 26 лет, я живу на Кипре. Ваше полезное издание получаю регулярно почтой. Моя мама живет в Калининграде, работает в аптеке, она-то и выписывает мне ваши журналы.

Имею горький жизненный опыт по излечению бородавки и хочу поделиться со всеми. Постигла меня эта беда неожиданно: бородавка выросла на верхней внутренней фаланге среднего пальца правой руки. Мне тогда было 15 лет. Представляете, какие неудобства она мне доставляла? Стыдно было кому-то ладошку показать или за руку взяться. На танцах отказывала кавалерам только по той причине, что во время танца он возьмет меня за руку и вдруг почувствует эту противную бородавку. Вот так! Очень я переживала.

Решили лечить, обратились к специалистам. Дважды прижигали азотом. Палец болел, надувался пузырь от ожога, кожа сходила, а бородавка через время расцветала вновь. На том же самом месте!

Обратились к буки-терапии. Мне прописали какой-то порошочек, который я пила целый месяц по три раза в день. Одновременно с этим проходила терапию по облучению бородавки. Не могу уже вспомнить, что это было, но помню, что к пальцу подставляли некую трубочку, и несколько се-

кунд шло облучение бородавки. Скажу лишь, что и эта попытка оказалась тщетной.

Не буду говорить уже о сотне советов от друзей, таких как обвязывание ниткой на новолуние, обмазывание кусочками мяса, которое затем скармливалось собакам. Ничего не помогало, даже ляписный карандаш!

Спасение я нашла случайно. Мама где-то слышала, что сок чистотела может подсушить бородавку и она не будет так велика. Чистотела летом в саду было очень много. И так я начала свою терапию.

Каждый день с утра я срывала кусочек чистотела (ножку), ломала ее вдоль, и мякотной стороной прикладывала на бородавку. Сверху, плотно обтягивала полоской полиэтилена, чтобы сок не вытекал, и уже поверх полиэтилена плотно обвязывала кусочком бинтика или пластыря. Таким образом, получался закрытый компресс на 24 часа.

Упорно повторяя процедуру изо дня в день, я пролечилась два месяца, и чудо свершилось! Бородавка сохла, сохла день ото дня и, наконец, совсем пропала! 11 лет минуло с тех пор, я совсем уже позабыла об этом, но вспомнила, читая ваш журнал. Если кому-то этот рецепт поможет, то я буду очень рада.

Адрес: Мордвиновой Анне Владимировне, 236034 г. Калининград, ул. Краснознаменская, д. 28

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте заполнить *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(47), 4(49) и 6(51) номера.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ	место	литер

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

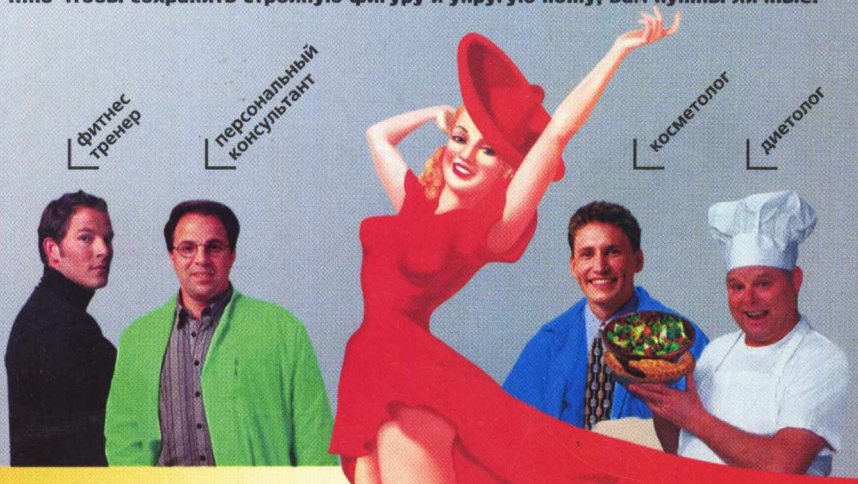
месяцы / индексы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	1(46)	2 (47)	3 (48)	4 (49)	5 (50)	6 (51)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

КРАСОТА
НЕ ПОДВЛАСТНА ВРЕМЕНИ!

реклама

...но чтобы сохранить стройную фигуру и упругую кожу, вам нужны личные:



Регулярный прием биодобавки «Фэт-Х»:

- обеспечивает видимый подтягивающий и омолаживающий эффект
- защищает от морщин и растяжек
- улучшает линии тела, укрепляет мышцы
- способствует похудению
- уменьшает тягу к мучному и сладкому

«Фэт-Х» на основе микроэлемента хрома – ваш персональный Институт Красоты, причем в одном флаконе!

«Фэт-Х» представлен как в форме капель, так и в современной, наиболее удобной форме – форме спрея.

МЕРЦАНА

Не является лекарством.
Товар сертифицирован. РУ № 005899.Р.643.06.2003 от 23.06.2003 г.
Производитель: ООО «Курортмедсервис», www.mercana.ru
Имеются противопоказания, перед употреблением ознакомьтесь с инструкцией.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

ISSN 1812-1764

9 771812 176009

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, по России 8-800-200-02-80 (звонок бесплатный)